

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра теории и методики физической культуры  
и спортивной медицины

**Н.В. Минина, Е.М. Нахаева**

# **ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Курс лекций*

*2-е издание,  
дополненное и переработанное*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2021*

УДК 796.011(091)(075.8)  
ББК 75г(0)я73  
М61

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 23.12.2020.

Авторы: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Н.В. Минина**; старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Е.М. Нахаева**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

**Минина, Н.В.**

**М61** Всеобщая история физической культуры и спорта : курс лекций / Н.В. Минина, Е.М. Нахаева. – 2-е изд., доп. и перераб. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 95 с.

Курс лекций подготовлен в соответствии с типовой программой Министерства образования Республики Беларусь. Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта» состоит из двух частей. В предложенном курсе лекций раскрыта первая часть – «Всеобщая история физической культуры и спорта». Авторами представлен материал начиная с первобытного периода и заканчивая современным развитием мирового сообщества. Второе издание дополнено новыми фактами, историческими событиями.

Данное издание предназначено для студентов специальностей «Физическая культура» и «Спортивно-педагогическая деятельность», магистрантов, преподавателей факультета физической культуры и спорта, учащихся и преподавателей общеобразовательных школ для подготовки к предметной олимпиаде.

УДК 796.011(091)(075.8)  
ББК 75г(0)я73

© Минина Н.В., Нахаева Е.М., дополнения и переработка, 2021  
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
<i>Лекция 1</i> Введение. Источники возникновения физической культуры ..	5
<i>Лекция 2</i> Физическая культура Древнего мира. Древнегреческая агонистика .....	9
<i>Лекция 3</i> История развития физической культуры средневековья .....	24
<i>Лекция 4</i> Возникновение новой формы физической культуры и ее основные направления .....	39
<i>Лекция 5</i> Международное спортивное движение .....	43
<i>Лекция 6</i> Международное олимпийское движение .....	52
<i>Лекция 7</i> Зарубежные системы физической культуры и спорта новейшего времени .....	75
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ .....	90
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	93

## ВВЕДЕНИЕ

Понятие «история» произошло от греческого «*historia*» и означало – рассказ, повествование о прошлых событиях. История исследует развитие и становление народов, государств, политических и социальных явлений. Специфическим объектом исторического исследования является физическая культура.

По своей структуре предмет «История физической культуры и спорта» представлен двумя разделами: всеобщая и отечественная история физической культуры и спорта.

Дисциплина «История физической культуры и спорта» входит в блок государственного компонента цикла общенаучных и общепрофессиональных дисциплин учебных планов в соответствии с образовательным стандартом высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013 подготовки студентов по специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

*Цель учебной дисциплины* – формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих их понимание роли и места физической культуры и спорта в процессе развития отдельной личности и общества в целом.

*Задачи изучения учебной дисциплины:*

- сформировать понятийный аппарат, позволяющий студентам овладевать знаниями о развитии физической культуры и спорта;
- дать студентам знания теоретических основ исторической науки, раскрыть основные положения формационного и цивилизационного методологических подходов к изучению всеобщей истории и истории физической культуры и спорта в частности;
- способствовать подготовке широко образованных, критически мыслящих специалистов, способных анализировать и прогнозировать развитие массового, любительского и профессионального спорта;
- расширить кругозор и интеллектуальные рамки студента;
- привлечь к научно-исследовательской деятельности по вопросам прошлого и будущего физической культуры и спорта в мировой и отечественной практике;

Изучение учебной дисциплины позволяет формировать необходимые знания и культурно-нравственные ценности у будущих специалистов.

# *Лекция 1*

## **ВВЕДЕНИЕ. ИСТОЧНИКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. *История физической культуры как наука и учебный предмет.*
2. *Зарождение физической культуры.*

### **1 История физической культуры как наука и учебный предмет**

*История физической культуры и спорта* – это наука об общих закономерностях возникновения, становления и развития физической культуры на разных этапах существования человека.

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

первый – от возникновения человечества до IV тыс. до н. э., физическая культура первобытного общества;

второй – от IV тыс. до н. э., по 476 год н. э., физическая культура Древнего мира;

третий – от 476 год н. э. до XVI века, история физической культуры Средневековья;

четвертый – с конца XVI до начала XX века, физическая культура Нового времени;

пятый – с начала XX века начинается физическая культура и спорта Новейшего времени.

Современные историки выдвигают версии по пересмотру периодов истории физической культуры на основе уточнения ее критериев (признаков), характеризующих более точно эпоху.

Главная *задача* рассматриваемой науки – изучение, сохранение и развитие истоков мировой и национальной физической культуры. Ее достижение осуществляется посредством *методов* научного исследования, среди которых следует отметить такие как: метод историко-теоретического анализа и обобщения материалов; статистического анализа; опроса; обобщения практики и изучения опыта развития физической культуры; исторической аналогии и сопоставления и другие.

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

Основная *цель учебной дисциплины* «История физической культуры и спорта» – способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта.

«История физической культуры и спорта» представляет собой самостоятельную научную дисциплину, обеспечивающую наравне с другими дисциплинами успешное решение задач формирования общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста. *Предметом* дисциплины является изучение роли, общих закономерностей возникновения и развития физической культуры и спорта в жизни общества.

Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта» тесно связана с такими дисциплинами, как «Методика обучения избранного вида спорта», «Основы теории и методики спортивной тренировки», «История Беларуси», «Организация и экономика физической культуры и спорта», «Педагогика».

## 2 Зарождение физической культуры

*Физическая культура* – это процесс и результат готовности людей к жизни, рациональное использование двигательной деятельности для всестороннего развития человека.

Появление физической культуры (физических упражнений) в первобытнообщинном обществе вызвано объективной и субъективной предпосылками. Объективная или биологическая предпосылка – это двигательная деятельность, которая является естественной потребностью человека, как социально-биологического существа. Субъективная предпосылка связана с развитием мышления, сознания и труда, характеризующегося специфической деятельностью первобытного человека по добыче средств существования. Возникновение физической культуры, как вида деятельности датируется *80000 лет до нашей эры*. С этого времени начинается **формирование первых умений и навыков метания, появляются первые метательные орудия**. Главным источником существования первобытных людей того периода была охота на крупных животных. Удачную охоту можно было обеспечить только за счет специально изготовленных и опробованных орудий охоты, специально созданной техники метательных бросков и организации совместных действий. В процессе охоты древний человек научился рационально использовать в качестве метательного орудия разнообразные предметы (праща, камень, острога, копье), открыл более эффективные способы метания, увеличивающие дальность полета и точность попадания. В процессе многократного повторения метательных действий человек научился владеть своими мышцами, координировать собственные движения и сочетать их с умственным анализом и практикой.

Физическое воспитание первобытного общества прошло сложный тысячелетний путь становления и развития. Передача двигательных умений и знаний от поколения к поколению происходило через простейшие

формы обучения: *наблюдение и копирование*. Большое значение в развитии физической культуры имела *магическая деятельность* древних людей. Магия (язычество) древних веков не имела основных составляющих религии: молитвы, поклонения святому престолу и т.д. Она была представлена *обрядами посвящения, инициациями*. Они выполняли воспитательную, социально-бытовую и культурно-развлекательную функции. Основными средствами используемые в магических ритуалах были бег, прыжки, танцевальные и метательные упражнения, единоборства. Которые в дальнейшем получили самостоятельное развитие и стали приобретать синтезированные формы физического воспитания. Одной из древнейших форм физического воспитания стала *игра*. Игры на ранней ступени первобытного общества носили различный по своему содержанию характер: *натуралистические игры* – когда максимально воспроизводились элементы охоты или боя; *символические игры* – когда стали применять чучела и отвлеченные предметы; *состязательные игры* – демонстрация своих возможностей в конкретных физических упражнениях.

*Первый скачок* в развитии физической культуры первобытнообщинного строя произошел 12 тысяч лет до нашей эры и связан с изобретением стрелкового оружия – *лука и стрел*. Появление стрелкового оружия давало человеку возможность добывать много мелкой дичи, птицы, рыбы. Племена, владеющие умениями стрелять из лука, стали вести оседлый образ жизни. У них появилось больше свободного времени, используемого на физические упражнения, которые стали выполнять функцию творческого развития и активного развлечения. Это подтверждается сохранившимися с того периода наскальными рисунками в пещерах Пеш-Мерль, Марцелла-Валле, где древние люди изображали не только охоту на животных, но и фигуры борющихся и танцующих соплеменников. Уже в первобытном обществе стали формироваться первые системы физического воспитания. Для подготовки юношей к взрослой жизни была создана такая система физического воспитания как *обряд посвящения (инициация)*. В ней успешно сочетались нравственная, интеллектуальная и физическая подготовка молодых людей через *обрядовые состязания (игры)*: ритуальные танцы, единоборства, бег, прыжки, метание и другие. Это подтверждают и находки, найденные современными археологами в Альтамирской, Тюкдуберской и Монтеспанской пещерах.

*Второй скачок* в развитии физической культуры связан с эпохой мезолита и неолита, когда главными источниками существования стали земледелие и животноводство. В физической культуре народовзанимающихся пастушеством и земледелием потеряли жизненную важность упражнения в беге на длинные расстояния, прыжках, метаниях и преследовании дичи. На передний план выдвинулись верховая езда, поднятие тяжестей, обрядовые танцы и медитация. Переход к оседлости обострил борьбу за лучшие земли и территории. Обряды посвящения стали все более распространенной формой физического воспитания, а физические упражнения стали

носить *военно-прикладной характер* и включали элементы боевой подготовки. Требования такой подготовки становятся все более внушительными. В рамках обряда посвящения на передний план в поединках выдвигается честное соперничество и выявление победителя, который получает право быть вождем племени и народа. Создаются **крупные ритуальные центры** – Карнак, Марас, Пампас, Олимпия, Куфферн. Для подготовки юношей и организации состязаний в центрах формируются специальные группы воспитателей из числа опытных и мудрых представителей племени. В этот период формируются и первые нравственные и эстетические *идеалы* (совершенное воплощение чего-либо) героев, наделенных сверхъестественными телесными и духовными способностями – Гильгамес у вавилонян, Озирис у египтян, Великий Ю у китайцев, Геракл, Прометей, Ахиллес у греков, Зигфрид у германцев, Рустем у персов, Кешар у тибетцев. Как правило, эти герои были непобедимыми мастерами борьбы.

Первобытную физическую культуру мы можем встретить и сегодня среди самобытных народов с низким уровнем социально-экономического развития и проживающих в естественных природных условиях. Например: тарахумары – индейцы, живущие на склонах горной цепи Сьерра Мадре на севере Мексики; восточноафриканские вахумы, проживающие в джунглях Африки; жители некоторых самобытных племен на Канарах, в Гвинее, островах Индонезийского архипелага. Многие наши современники используют средства и формы первобытной физической культуры для поддержания своих национальных традиций и обычаев. Индейцы племени тарахумары до сих пор, в обрядах посвящения, используют состязания по бегу на расстояния свыше 100 километров; вахумы – ритуальные прыжки с места в высоту; племена островитян используют в обрядах посвящения водные поединки, прыжки с дерева или скалы высотой не менее 30 метров и т.п.

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

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какой период охватывает Новейшее время?
2. В каком веке появилось стрелковое оружие – лук?
3. Крупные ритуальные центры?
4. Герой-идеал у германцев?



## Лекция 2

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДРЕВНЕГО МИРА. ДРЕВНЕГРЕЧЕСКАЯ АГОНИСТИКА

1. *Физическая культура Древнего Востока*
2. *Физическое воспитание в Античной Греции: Спарта, Афины.*
3. *Физическая культура древних римлян.*

### 1 Физическая культура Древнего Востока

**Месопотамия** (Междуречье). Первые известные следы физической культуры среди стран древнего Востока были обнаружены в Месопотамии (современный Ирак, Иран, Сирии, часть Турции), которую по праву считают колыбелью человеческой культуры и цивилизации. Месопотамия была представлена двумя крупными государствами: государством шумеров и государством семитов (Ахкад). Шумеры первыми начали выращивать злаки, разводить скот, обрабатывать металлы. Им принадлежат самые древние на земле города-государства, где впервые на государственную службу были поставлены искусство, письменность, физическая культура. К сожалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований на территории Месопотамии, начиная с IV тысячелетия до нашей эры. Они предоставляют историкам информацию о том, что в период становления государств, физической культурой занимались не только привилегированные группы людей, но и свободное население. Занятия физическими упражнениями носили демонстративный состязательный характер и танцевальную ритуальность, при исполнении которых требовались очень высокие физические данные участников, так как использовались многочисленные акробатические элементы.

Решающую роль в эволюции физической культуры Месопотамии, а затем и всего мира сыграло **изобретение легкой и быстрой боевой колесницы** (II тысячелетие до нашей эры). Массовое использование лошадей привело к преобразованию физической культуры. Появилась «Книга тренинга», написанная митанийцем Киккули, которая является самым древним методическим пособием по дрессировке животных. Археологические находки подтверждают возникновение в этот период в Месопотамии упражнений игрового характера – игра в мяч с битой, конное поло. Бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н. э. свидетельствует о развитии у шумеров борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы и пленение противника. Ритуальные состязания шумеров, проводимые в новогодние праздники в честь бога Мардука, более чем на 1000 лет предвосхитили олимпийские игры античных греков. О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют высеченные на камне тексты Закона Хаммураппи, датируемые 1800–1750 годами до нашей эры,

включающие обязательные умения загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязаний на колесницах. У древних ассирийцев была организована *система обучения фехтованию* на мечях и метанию копья. Найденные археологами барельефы с изображением плывущих воинов, движения которых напоминают стиль «кроль» (1200 год до нашей эры), свидетельствуют о наличии *умений передвижения в воде* народов Месопотамии. Интерес представляет физическое воспитание персов, которые обучали своих детей с 7 до 16 лет в «*воспитательных домах*», действовавших при дворцах сатрапов. В воспитание входило обучение верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука, конному поло и правдивости. Обучение правдивости предполагало обязательные испытания на храбрость, смелость, мужество (охотничьи испытания) и интеллектуальные состязания (игра в шахматы). Позднее из этих заведений образовались «дома развития силы», которые долгое время оставались центрами физической культуры Персии (Иран).

**Древняя Индия.** Физическая культура Древней Индии располагала ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. А также методикой снятия боли с помощью точечного массажа и растираний. Древней Индии принадлежит создание уникальной системы физического воспитания – *йога*. Она основана на наблюдении за психическими изменениями в организме во время медитации и танцев шаманов. Основоположителем учения йогов считают древнеиндийского мудреца *Патанджали*, который на собственном опыте и опыте других йогов, изложил философию и практику классической йоги в 185 афоризмах, названных «Йогасутра». Возникновение классической йоги, как вида физических упражнений, относится к III тысячелетию до нашей эры. Это подтверждается найденной археологами каменной плитой, на которой изображена фигура человека, сидящего в позе «лотос». Слово «йога» в переводе с санскрита означает «соединение». В «Йогасутре» раскрывается «восьмеричный путь» йоги, включающий 8 ступеней. Первая ступень – «Яма», она учит межличностным отношениям. Вторая ступень – «Нияма», формирует личностную дисциплину. Третья ступень – «Асана», учит физическим позам. Четвертая – «Пранаяма» или система дыхательных упражнений. Пятая ступень называется «Пратьяхара», т.е. отход от чувственных восприятий. Шестая ступень – «Дхарана» или концентрация мысли. Седьмая ступень именуется «Дхьяна» и основана на медитации. Восьмая – «Самадхи» или самореализация. Следует отметить, что учение йоги представлено высшей ступенью «Раджа – йога» и низшей – «Хатка – йога». Нормам гигиены, физическим и психическим упражнениям, входящим в систему йоги, богатых индийских юношей обучали в медицинских университетах, открытых во II тысячелетии до нашей эры. В Древней Индии успешно проходили конные состязания и единоборства с нанесением ударов рукой и ногой по чувствительным к боли частям тела. Была разра-

ботана сложнейшая *методика «выразительных движений»*, которой специально обучали танцовщиц (девадаси) для проведения ритуалов в храмах. Пришедшие в 1200–600 годах до нашей эры кочевые племена арийцев, поработили коренных жителей Древней Индии и сформировали *общественную модель с кастовой градацией*. Привилегированные касты – *брахманы* (священнослужители), *кшатрии* (военное дворянство) и *вайтья* (почетные ремесленники, скотоводы). Сельское население и не арийцы объединялись в *касты шудров*. Обездоленные слои населения, рабы, занимающиеся «грязной» работой, не могли принадлежать ни к одной из каст и являлись париями, т.е. *неприкасаемыми*. Все это в совокупности привело к тому то, хотя ни одна социальная группа не отлучалась от приобщения к физической культуре, тем ни менее, кастовая принадлежность диктовала, кому и чем можно заниматься. Для не арийских каст (шудры) были недоступны *йога, верховая езда* и все *упражнения с оружием*, обеспечивающими боевую подготовку. В то же время представители привилегированных каст считали совершенно неприемлемым для себя заниматься *танцевальными упражнениями, упражнениями с чучелами, с кубиками, с обручами*. Эти упражнения были распространены среди представителей низшей касты. Следует отметить, что у представителей высших каст уровень физической подготовки был очень высоким. Это обуславливалось законом Ману (I век до нашей эры), согласно которому кшатрии и вайтья должны были *отлично стрелять из лука, в совершенстве владеть мечом и щитом, мастерски управлять слонами и передвигаться на лодках по водным преградам, владеть техникой верховой езды*. Большое внимание в высших кастах Древней Индии уделялось *играм на досках*, которые развивали умственные способности. Проведенная буддистская реформа (V век до нашей эры), открыла доступ к занятиям йогой представителям низших каст. Каноны йоги стали приобретать религиозное обрамление. Йога для неарийских каст была направлена не на улучшение здоровья простого народа, а на формирование иллюзии: бегства из нищеты в счастливое ничто (философия нирвана). Классические проповеди Будды утверждали никчемность индивидуальной жизни, превозносили безволие и отсутствие желаний. Джайнизм, признающий бессмертие души, расценивал умерщвление плоти как религиозный подвиг. Под влиянием этого учения в индийской физической культуре возникла новая деформация – *система аскетической практики*. Условия аскетизма были очень суровы – сон на голой земле, стояние целый день на кончиках пальцев ног, бесконечные наклоны, прыжки через огонь, хождение под проливным дождем, кручение на одном месте и т.п. Эта система физических упражнений, приправленная психологическими испытаниями, стала постепенно вытеснять прежнюю систему физической культуры Древней Индии. Однако в сельской местности в форме тайных обрядов продолжали жить упражнения, связанные с самообороной без оружия, бег, прыжки в высоту, ритуальные танцы и омовения.

**Древний Китай.** Примером высокого уровня развития физической культуры Древнего Китая служит *книга «Кунфу»*, написанная в 2698 году до нашей эры. Это уникальное произведение содержало *упражнения* по лечебной гимнастике, болеутоляющему массажу, ритуальным и боевым танцам. Позднее на основании боевых танцев сложилась *система упражнений пантомимы*, которую использовали для подготовки китайских воинов. Классовая структура Древнего Китая, сохранявшая позитивные первобытнообщинные черты, кроме привилегий, получаемых по наследству, давала возможность достичь успеха за счет физических и умственных способностей. Для того чтобы, например, попасть в сословие мандаринов (чиновников) нужно было сдать экзамены на физические способности и специальные знания. Большое значение на развитие физической культуры Древнего Китая оказали естественно-философские воззрения и медицинские знания, полученные на основе экспериментов. С помощью методов лечения, основанных на движении, была открыта возможность воздействия на функциональные системы организма. Во время господства первой династии Шан наравне с лечебно-терапевтическими упражнениями культивировалась и военная подготовка, включающая состязания на колесницах, стрельбу из лука, рукопашную схватку без оружия, метание копья. Своего расцвета древняя китайская физическая культура достигла во время господства династии Чжоу (XI–III вв. до нашей эры). В годы правления династии были *открыты школы*, в которых обучались гимнастическим упражнениям, дыхательным упражнениям, массажу и растираниям. Физическое воспитание в Древнем Китае в VI–V веках строилось на *философской теории «Дао-дэ»*. Ее основоположник Лао-цзы считал человека уменьшенной копией вселенной. Согласно этой философии, человеку следует сохранять и обеспечивать в себе гармонию «цзинь» и «цзянь». Это возможно с помощью физических и дыхательных упражнений. Сохраняя внутреннюю гармонию, человек сохраняет и поддерживает свое здоровье, остается совершенным и добродетельным. Кроме упомянутой системы, связанной с внутренним совершенством, в Древнем Китае сложилась *система идеалов* в области физической культуры, называемая *«Мэй»*. Она формировала внешнее совершенство и была направлена на благо общества, воспитание морали и чувства вкуса, воли и характера. Например, если борец грубил судьбе, его удостаивали высокой степени презрения. Среди бедных слоев населения Древнего Китая, за исключением рабов, получила распространение *игра чжу-кэ* – предшественница современного футбола. Она проводилась по строгим правилам и включала 70 видов ударов по мячу. Кроме этой игры простое население увлекалось состязаниями по кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнованиям на воде. В период диктаторского правления династий Цинь и Хань (III–I вв. до нашей эры) в Древнем Китае начался переход к феодализму. Император Великий желтый провел коренную военную реформу.

Физическая культура стала вытесняться боевыми искусствами. Были открыты **военные школы** с обязательным обучением верховой езде, стрельбе из лука со скачущего коня, рукопашным приемам в ближнем бою, набрасыванию арканов для поимки противника. Были уничтожены и места проведения представительных турниров, преследовались соревнования в физической силе, организуемые среди низших слоев. В противоположность этому, буддийские монахи и тайный союз «Дао-дэ» организовали народное движение «желтых тюрбанов», поощрявшее физические упражнения по самообороне среди простолюдинов.

**Древний Египет.** История Древнего Египта как централизованного государства имеет следующую периодизацию: Древнее царство (2900–2270 гг. до н.э.), Среднее царство (2100–1700 гг. до н.э.), Новое царство (1555–1090 гг. до н.э.). В рабовладельческом периоде, господствующие классы Египта, стали культивировать свою власть. В Древнем царстве при избрании нового царя устраивались обязательные культовые состязания по бегу, в которых обязательно участвовал и избирающийся – его победа в этом соревновании подтверждала достоинство его избрания. Позже, в середине III тысячелетия до н.э. испытания в беге были заменены на борьбу, акробатику и охоту. В Древнем царстве правящей верхушкой V–VI династий привилегии получила военная подготовка: борьба, фехтование на палках, охота и ритуальные танцы. В танцах участвовали как мужчины, так и женщины. Движения в танце напоминали современные элементы гимнастики и акробатики. В период Среднего царства фараоны стремились к созданию новой базы власти с привлечением военных, чиновников, торговцев и ремесленников. Эта политика привела к расширению и развитию физической культуры. Физическое воспитание, распространенное в домах родовой знати стало осуществляться и в заведениях подготовки военных и чиновников. Открылись специальные училища для подготовки танцовщиц для храмов. Была издана книга правила приема гостей, в которой обязательным пунктом стали акробатические и танцевальные развлечения гостей. К периоду Среднего царства относится распространение в Египте парных игр с мячом для женщин. Физическая культура Нового царства обогатилась состязаниями гребцов, лучников, кулачных бойцов, бегунов и бойцов на лодках. Во время храмовых праздников воины и бойцы защищали и прославляли власть египетских фараонов. Соревнования готовились заранее с приглашением зрителей и участников иностранных делегаций. Заранее оговаривались правила судейства и выбирались судьи. Особенность соревнований – более привилегированному участнику отдавалась больше преимуществ: более длинная палка в фехтовании, более острый шест в лодочных баталиях, большее количество приемов в борьбе и т.п. Египтяне строго хранили национальные традиции. Состязания проходили во время религиозных ритуалов вблизи мест совершения обрядов. В этих состязаниях использовались только элементы и виды физических упражнений своей

культуры. Поэтому не проводились ни гонки на колесницах, ни конное поло, ни пешее поло. В новом царстве физическое воспитание преподавали в школах Египта. Публичные состязания или зрелища проходили в присутствии судей по строго установленным правилам. К сожалению, после завоевания Египта Александром Македонским, начался упадок физической культуры.

## 2 Физическое воспитание в Древней Греции

В конце II тысячелетия до нашей эры на территории Древней Греции начала успешно формироваться система физического воспитания, которая в корне отличалась от системы физического воспитания древних восточных государств. В Элладе (Древняя Греция) общественным идеалом стали независимость, свобода, стремление к высшим достижениям во всех областях жизни. Такой образ жизни привел к общественному признанию роли физической культуры.

Несмотря на то, что классическая Эллада в общественно-экономическом отношении не была наиболее развитым рабовладельческим образованием, физическая культура греческих полисов в VI–V веках до нашей эры достигла такого культурного уровня, которому могут позавидовать современные цивилизации. Физическое обучение и воспитание античных греков осуществлялось через систему игр и сеть специальных учебных заведений. Наблюдались и отличительные особенности в подходе к физическому воспитанию, вызванные государственным устройством родов-полисов. Наиболее яркую противоположность в организации и содержании физического воспитания можно проследить на примере государств Лаконика (Спарта) и Аттика (Афины).

**Спарта (Лаконика).** Являлась образцом аристократического военно-лагерного государства, в котором сложился «ликургов строй» или консолидация общины Спарты путем уравнивания свободных граждан в экономических и политических правах. Во главе государства стояли два архагета, которые выбирались каждые восемь лет путем гадания по звездам. Им подчинялись войска, они имели право на большую часть военного трофея и обладали правом «жизни и смерти». В Спарте была создана **система военного воспитания – Агогэ**. Главной целью физического воспитания в этой системе стала подготовка подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного и слепо подчиняющегося старшим. Своеобразие воспитания юных спартиатов, по мнению Платона, заключалось в приучении малолетних к взрослому образу жизни. Вопреки сложившемуся мнению, отнюдь не всякий ребенок, рожденный в Спарте, должен был пройти через систему Агогэ. Эта система была обязательна лишь для детей мужского пола полноправных граждан. Для прочих мальчиков военное воспитание являлось особой привилегией, дающей право на получение в дальнейшем полного гражданства. Девочки в Спарте

не подвергались жесткой системе воспитания, но в отличие от других государств-полисов их учили физическим упражнениям, оркестрике, владению оружием и управлению страной. Полноправными гражданами в Спарте считались только члены общины, т.е. спартиаты.

Спартиатская система воспитания начиналась с рождения ребенка. Легенда гласит, что новорожденного брали и относили на край пропасти у горы Анофет, где его долго рассматривали старейшины. Если они признавали младенца больным, то его сбрасывали в пропасть. Хотя, сегодня ученые сомневаются в убийстве спартиатами своих детей, считая это мифом. Новорожденных подвергали испытаниям уже с рождения. Колыбельки для младенцев должны были быть жесткими и грубыми, с соломенной подстилкой. С 7 лет детей отнимали у родителей и, разбив на группы, передавали в распоряжение государственных воспитателей. Воспитатели несли ответственность за порученных детей и являлись наиболее заслуженными вольными гражданами Спарты. С каждым годом ребенок все больше привыкал к душевным и физическим испытаниям. В обучении использовали уникальную систему физического воспитания Эллады *оркестрику* (искусство двигаться), которая включала несколько направлений: кувырки, игры с отягощениями, жонглирование, игры с мячом.

В отличие от других городов-полисов в Спарте в ходе игр дети должны были использовать «запрещенные» приемы: удары ногами, укусы и царапание ногтями. Чтобы убедиться, что мальчики растут «удальцами», в их среде намеренно провоцировались раздоры и драки. Каждый год обучения завершался состязаниями, связанными с различными культами. Например, состязания перед могилами героев для воспитания чувства ответственности перед памятью предков. Спали дети на травяных подстилках, только с 12 лет им разрешалось носить одежду. Поэтому, чтобы не замерзнуть, они спали на крапиве. Крапива, обжигая их, одновременно и согревала. В подростковом возрасте режим физического воспитания спартиат строился так, чтобы приучить их к неприхотливости и максимальной выносливости. Выбирался старший отряда – ирен, который полностью распоряжался сверстниками. Юные спартиаты обязаны были добывать себе еду и одежду кражей, убийством. Так, по мнению геронтов (воспитателей), развивалась ловкость и смелость. Одежда, даже зимой, сводилась к минимуму – для закалки. За малейшей провинностью следовало жесткое наказание, так воспитывалось терпение.

С 14 до 17 лет юноши участвовали в *криптиях* или ночных набегах на деревни илотов. В 17 лет их ожидало последнее испытание: *ритуал богине Артемиде*. Добравшись до храма Артемиды, который находился высоко в горах, они приносили себя в жертву. Жрецы подвешивали юношей над большой жертвенной чашей и хлестали мокрыми розгами до первых капель крови. Если в процессе ритуала испытуемый начинал стонать, его хлестали еще сильнее. Нередкими были случаи, когда юноши умирали

на алтаре. Тех, кто выдерживал это испытание с молчаливым мужеством и достоинством, получали награду и признавались *эйренами*. Вряд ли наши современники одобряют подобную «педагогику». Но спартиаты были твердо уверены, что только так можно воспитать настоящих мужчин и воинов. В основу физического воспитания юношей Спарты входило: **владение оружием и строевые упражнения, пятиборье, кулачный бой, «спартиатская гимнастика», танцы с копьем**. Эйрены допускались к подготовке отрядов младших спартиатов.

С 20-летнего возраста юноши переводились в группу *эфебов*. Несли службу в военных лагерях, участвовали в военных походах. Каждый спартиат должен был быть воином до конца своих дней. С 20 до 40 лет мужчины распределялись по возрастным и территориальным группам и зачислялись в действующую армию. После 40 лет, спартиаты входили в состав **военных товариществ** или *эмотий*. Роль физической и военной подготовки в жизни спартиат имело огромное значение. Это подчеркивают даже песни спартиатов. В одной из них говорится: «Мое богатство – это мое копье, мой меч, мой славный шлем и крепость моего тела. Благодаря чему, я господин своих слуг». В Лаконике (Спарте) не только физическое воспитание и песни, музыка, танцы имели военную направленность и использовались для воспитания у спартиатов необходимых воинам качеств. Большое внимание спартиатами было уделено созданию «военного языка», т.е. умению говорить очень емко, но доступно и понятно. Это явление легло в основу выражений – «лаканизм» и «лаконичный».

**Афины (Аттика).** Физическое воспитание афинской молодежи существенно отличалось от обучения в Спарте. В Афинах физическая подготовка обязательно включала умственное и эстетическое образование, по принципу философии «золотой середины» – все в человеке должно быть в меру, т.е. совершенным. Начиналось обучение с 7-летнего возраста до 16 лет в особых учебных заведениях – **палестрах** (пале – площадка для борьбы). Платон в своем труде «Протагоре» писал о целях физического воспитания афинян следующее: «...*Направляют их к учителю физических упражнений, чтобы тело их было обучено, слушалось их благородной души и чтобы из-за телесной слабости им не пришлось на войне или в ином случае брать на себя роль труса*». В рамках системы упражнений палестры входили комплексные испытания и пентатлон: бег 192–196 м, прыжки в длину с альтерами (отягощения), метание диска и копья, борьба. В школе обучали бегу с оружием, верховой езде, стрельбе из лука, плаванию и гребле. В отличие от Спарты, в Афинах детей не отлучали от семьи. На занятия в палестры их сопровождали «дядьки» или рабы. Кроме этого, афиняне посещали грамматическую и музыкальную школы. С 16 лет физическое воспитание продолжалось в государственных **гимназиях**: академиях, лисеях, киносаргах. В них увеличивалась физическая нагрузка (взрослый пентатлон) и добавлялись элементы общественного воспитания – беседы,



посещение театров, судов, народных собраний, музыкальных, поэтических и физических соревнований. Включались элементы военной подготовки. С 18 лет юноша принимался в отряд эфебов и становился свободным гражданином, принимал присягу на верность государству и в торжественной обстановке получал экипировку воина. После чего начинался период *эфебии*, т.е. трехлетней обязательной военной службы. В отрядах эфебов обучение проходило в военно-полевых лагерях и отдаленных гарнизонах, где осваивали технику и тактику боя, несли службу по охране границ государства.

**Древнегреческие агоны.** Весомое место в развитии физической культуры Древней Греции, а впоследствии и в современной спортивной жизни, сыграли древнегреческие игры или *агоны*. *Агонистика* – это разработанная система демонстрации физических возможностей через публичные соревнования по строго установленным правилам. Корень агонив лежит в ритуальных обрядах посвящения. Основная цель игр – сохранение мира. Придавать эллинским играм только политическую окраску, было бы несправедливо. Они имели глубокие культовые, культурные и нравственные истоки. По убеждению античных греков, чем прекраснее тело человека, тем лучше он сам. Это убеждение строилось на идеале *калогатии* (сумма совершенства тела и духа) и определяло образ жизни свободного гражданина Эллады. Стремление к совершенству и эстетике нашло свое отражение в названии участников древнегреческих игр – «*aisthetikos*», т.е. чувственные, красивые. В роли атлетов очень часто выступали и известные в Элладе историки, философы, ораторы, драматурги. Ярким примером может служить жизнь и деятельность победителя в борьбе Аристокла, более известного по имени Платон.

Политическое и культурное значение игр в древней Греции было очень важным. Пять эллинских игр (Олимпии, Истмии, Немей, Панафиней и Пифии) приобрели статус общеэллинских праздников и дали мощный толчок для развития национальной культуры, науки, архитектуры. Они явились уникальным средством сохранения мира и эффективным приемом в решении спорных политических вопросов, стали неотъемлемым атрибутом дипломатической деятельности. Опыт древнегреческой системы всестороннего воспитания человека в дальнейшем был положен в основу современного международного олимпийского движения.

Местом проведения первых агонив была выбрана Олимпия. Официальной датой начала проведения этих игр принято считать 776 год до нашей эры. Но согласно найденным записям древних историков Аристотадама и Полибия, игры начали проводить на 108 лет раньше, т.е. в *884 году до нашей эры*. Официально принято считать 776 год до н.э., когда на мраморной колонне было выгравировано имя первого победителя «Корэб – повар из Эллады».

**Олимпийские агоны (Олимпии).** Основоположниками этих игр стали царь Элиды *Ифит*, царь Спарты *Ликург* и правитель Писы *Клеосфен*.

Благодаря их политической прозорливости и незаурядному уму был принят договор «Об обязательном сохранении божественного мира во время игр», на основании которого священное перемирие сохранялось в преддверии и во время проведения Олимпийских агонов. Текст договора был высечен на бронзовом диске. Его исполнение было обязательным как для участников игр и делегаций, так и для государств-полисов их представивших.

Для подготовки атлетов и проведения игр в Олимпии был возведен уникальный архитектурные сооружения: стадион, ипподром, храмы Зевса, Геры, Леонидаса, павильон «Эхо», хранилище эталонов и олимпийского огня, мастерская Фидия, «олимпийская деревня», зал собраний и много других сооружений. На территории Алтиса (часть Олимпии, исполняющая роль Олимпийского святилища) в храме Зевса располагался шедевр античного искусства 17-метровая золотая скульптура Зевса, выполненная самым знаменитым зодчим Эллады мастером Фидием.

Участники соревнований делали заявку на участие в Олимпийских состязаниях за год до их начала. За 30 дней до начала игр участники собирались в городе Элей столице Элиды, на территории которой находилась Олимпия. Они упражнялись и готовились под наблюдением опытных элланодиков (тренеров), которые определяли уровень подготовки атлетов, их нравственные качества и знание атлетами олимпийских правил. На основании этих оценок и с учетом возрастных особенностей участники делились на квалификационные группы. Судьи выбирались из числа граждан Элиды, т.к. это греческое город-государство было организатором агонов в Олимпии.

Судьи обучались в течение десяти месяцев. Затем, из их числа создавались три комиссии: по пентатлону, по конным состязаниям и по остальным видам. В состязаниях могли участвовать все аристократы (добропорядочные греки), которые в течение года специально готовились к агонам в Олимпии. Программа игр состояла из священнодействия и состязаний атлетов.

Между выступлениями атлетов поэты читали зрителям свои произведения, художники выставляли свои картины, скульпторы – скульптуры, представители государств оглашали договоры, законы и важные документы. Во время состязаний на беломраморном, овальном стадионе, размеры которого составляли 215 метров на 30 метров, среди зрителей находились *номофилаки* (общественные судьи), следившие за строгим соблюдением правил. За подкуп судей, запугивание соперника, недозволенные приемы и т.п. провинившихся наказывали битьем палками на глазах у всех участников и зрителей. Программа Олимпийских агонов постоянно расширялась: от упражнения в беге на один стадий до 20 видов состязаний в дальнейшем (прыжки в длину с отягощением, метание диска, копья, соревнование колесниц, бег с военным снаряжением, борьба и т.п.). Начиная с 632 года до нашей эры, в олимпиях стали принимать участие и подростки.

В период своего расцвета длительность Олимпийских агонов составляла пять дней. Первый день – священнодействие и беговые дистанции на один стадий (192 метра), двойной бег (384,54 метра), длинный бег (4608 метров). Второй день – пентатлон или многоборье: бег, метание копья, метание диска, прыжки в длину с альтерами в руках, борьба. Третий день – единоборства: кулачный бой, борьба и панкратион. Четвертый день – был отдан юношескому пентатлону. Пятый день – гонка на колесницах и в завершении игр проводился застольный пир с участием атлетов и делегаций.

Позднее спустя месяц после завершения больших игр, в Олимпии в честь богини Геры стали проводить малые игры или Геройды для женщин. Игры в Олимпии проходили один раз в четыре года или раз в олимпиаду, так в древней Греции назывался календарный период равный четырем годам. Время проведения – священный месяц иеромении или начало нового года (конец июля и начало августа в современном календаре). За два дня до открытия игр все участники, судьи и представители делегаций в составе праздничной процессии двигались 60 километров до Олимпии. Где затем участвовали в священнодействии, зажигали Олимпийский огонь, произносили клятву: «Я честно и упорно готовился, я буду честно состязаться со своими соперниками».

Победители в Олимпии получали целый ряд привилегий – денежные премии от правителей своих государств (500 драхм), освобождались от государственных повинностей, обеспечивались бесплатными обедами в городском управлении и другие. Победитель, одержавший трижды победу, получал статус *олимпионика* и право на установку своей статуи – оригинала в священной роще храма Зевса Олимпийского. Олимпийские игры проводились непрерывно **1169 лет или 292 раза**. В 394 году нашей эры император Феодосий I специальным декретом упразднил древнегреческие агоны, а Феодосий II приказал разрушить все сооружения.

### **3 Физическая культура древних римлян**

Физическая культура в Древнем Риме, достигшем наивысшей степени развития в эпоху Древнего мира, была своеобразной и очень противоречивой. Ее становление и развитие следует рассматривать по трем периодам государственного устройства Древнего Рима: физическая культура Царского периода (VIII–VI век до нашей эры), физическая культура Республиканского периода (VI–I век до нашей эры), физическая культура Императорского периода (31 год до нашей эры – 476 год нашей эры). Физическая культура Древнего Рима отражала особенности общей национальной культуры двух самых крупных народов – этрусков, представляющих поселения греков на юге Италии и латинян, населяющих Рим.

*Первый* период или *Царский* характеризуется наличием у этрусков занятий по физическому воспитанию по подобию эллинов в палестрах и гимназиях, а также проведением состязаний и ритуальных церемоний

в рамках международных встреч «*Союз городов*», созданным Альба Лонгом в VIII веке до нашей эры между Римом и окружающими его поселениями. В программу состязаний были включены упражнения по бегу, езде на колесницах, фехтованию, борьбе. На соревнования союза городов приглашались представители других народов, городов-полисов. Постепенно эта форма физической культуры себя изжила, т.к. соревнования стали носить чисто «римский» характер. Начиная с VI века до нашей эры, развлечения в Древнем Риме стали светскими. Отвечали за их проведение уже не жрецы, а патриции. Самыми ранними римскими гражданскими праздниками считаются *Римские игры*. Они длились 14–15 дней и устраивались перед боевыми походами, по случаю победы или принятия присяги. Их постоянным местом проведения была избрана долина между Палантинном и Авентинном, где был сооружен первый цирк.

*Второй* период или *Республиканский* самый яркий в развитии общества Древнего Рима, который резко изменил характер физической культуры. С арены цирка исчезли представления с участием молодых патрициев и плебеев, которые демонстрировали перед публикой свои умения владеть оружием. Физическая культура стала приобретать военный характер и как средство подготовки широко использоваться в военных лагерях, где граждане Римской республики стали проводить лучшие свои годы. Возникла *легионерская система воспитания*. Требования по физическим умениям и навыкам в этой системе были разнообразными и включали – плавание, прыжки в длину, преодоление препятствий и т.п. Они проводились в обнаженном виде и с полной боевой выкладкой, вес которой достигал 25–30 кг. Постоянно устраивались длительные пешие марш-броски на 30–40 км со скоростью передвижения 6 км/час. При этом возрастные особенности легионера не учитывались. Идеалом общественного сознания в этот период становится воин-легионер, презирающий искусство, красоту, образование и мирную демонстрацию своих физических возможностей и умений на публике.

Физическое воспитание мальчиков в Древнем Риме носило военно-прикладной характер. До 12 лет дети воспитывались в семье. Отцы учили сыновей ведению домашнего хозяйства, владению оружием, заботились о воспитании у подростка главных нравственных качеств римлянина – преданность Родине, послушание и скромность. Средствами физического воспитания в этот период были *народные игры* – построение игрушечных домов, запускание волчков и воздушных змеев, качели и игры с обручем, и *упражнения* – бег, борьба, метание, фехтование и другие. С 12 до 16 лет подростки должны были посещать школы, где получали основы образования. С 16–17 лет свободные римские юноши вступали в армию. Система военно-физической подготовки юношей строилась на совершенствовании мастерства. Занятия проходили дважды в сутки – рано утром и после полудня. Новобранцы упражнялись в бое на мечях, поединках с чучелом,

фехтованию с палками, стрельбе из лука, метании копья и специальных свинцовых шаров, нанесению ударов по болевым точкам тела, они преодолевали препятствия и плавали. Через войсковые упражнения не только осуществлялась подготовка воина, но и осуществлялся отбор лучших юношей в легионы. Общественные развлечения и игры в Древнем Риме носили название – *луди* (игра). Существовало три вида игр-зрелищ – *театральные представления* или «луди сценици», *гонки на колесницах* или «луди рценсес», *гладиаторские бои* и *травля диких зверей* или «мунеры». Вначале, все мероприятия организовывали в одном месте, и они шли друг за другом в течение всего дня.

Позднее для каждого вида луди стали строить специальные здания и сооружения – появились *театры, цирки и ипподромы, общественные сады и парки*. Последние стали популярными местами отдыха и досуга. В парках и садах бегали, метали копья и боролись. Играли, в начерченных на земле квадратах, в игру наподобие игры в шашки, а также в азартные игры «голова» и «корабль» вариант игры «орел или решка». Наиболее известным общественным местом для развлечений было «Марсово поле».

Огромной популярностью пользовались сражения на кораблях, которые придумал Юлий Кесарь, который в 46 году до н.э. он приказал вырыть на Марсовом поле огромное озеро и устроил на нем поединок между египетским и финикийским флотом. В этом сражении участвовали двух, трех и четырех мачтовые корабли с экипажем в 1000 морских солдат и 2000 гребцов. Бой был настоящим – вода обагрялась потоками крови убитых и раненых участников. За сражением наблюдали многочисленные зрители, располагающиеся по краям бассейна-озера.

Кроме баталий на воде, в республиканский период появляются новые игры – *Плебейские Аполлоновы и Мегаленские*, а также *флоралии (игры для женщин)*, в честь богини Флоры. Новые празднества были ежегодными. Продолжительность каждого из них составляло 6–7 дней. Кроме регулярных игр, в Древнем Риме устраивались экстраординарные праздники по любому случаю и по желанию магистрата. Общая сумма праздничных гуляний римлян в году превышала 70 дней.

Характеристика физической культуры республиканского периода была бы не полной без воспоминания о *системе подготовки гладиаторов*. Идея гладиаторских боев была позаимствована у этрусков, которые проводили гладиаторские поединки в честь умершего родственника, чтобы умиловать и повеселить его душу. Поединки были частью погребального ритуала у этрусков. В Рим этот обычай принесли сыновья некоего Брута Перы *в 264 году до нашей эры*. Они устроили в память отца первые гладиаторские поединки из трех пар на территории Бычьего рынка. Присутствующим это кровавое зрелище очень понравилось. Последующие гладиаторские бои в Древнем Риме стали проводить в течение нескольких дней и в них стало участвовать большое количество пар. Связь между глади-

торскими играми и поминками не забывалась, поэтому их часто называли «погребальными играми».

При большой популярности этих игр с течением времени почти во всех городах Древнего Рима стали строить специальные амфитеатры. Примером может служить *Колизей*, вмещающий более 35 тысяч зрителей, имеющий хорошо отлаженную структуру многоэтажного здания. Ярусы здания возвышались не только над землей, но и уходили глубоко под землю. Сохранившейся до настоящего времени Колизей является памятником мирового наследия и визитной карточкой столицы Италии – Рима. Гладиатор или «*глядиус*», в переводе с латыни, означает несущий меч. В 105 году до нашей эры гладиаторские поединки вводятся в число публичных зрелищ. Они стали не только средством развлечения, но и средством демонстрации силы кандидата в магистраты на выборах. Поэтому в период Республики, многие богатые и знатные люди формировали свои гладиаторские отряды из числа своих рабов. Своих гладиаторов можно было отдать внаем или продать тому, кто устраивал игры. Гладиаторов использовали еще в качестве личной охраны. Для подготовки гладиаторов хозяева открывали школы, приглашали специальных тренеров и инструкторов по единоборствам, военному делу, фехтованию и т.п. Среди гладиаторов были не только военнопленные, рабы, похищенные жители и преступники, нарушившие закон и приговоренные к каторге на рудниках, каменоломнях или в гладиаторских школах, но и добровольцы из числа свободных граждан. Провинившегося гладиатора хозяин мог продать ланиусу (профессиональному торговцу гладиаторами). В переводе с латыни *lanius* означало – мясник, эта профессия считалась позорной, а сами ланиусы – людьми с грязной репутацией. Гладиаторские школы «мясников» стали открываться во всех уголках Древнего Рима. Ремесло гладиатора было презренным. Даже свободный человек, добровольно поступивший в гладиаторы, оказывался в положении раба. Ювенал считал гладиаторские школы последней ступенью человеческого падения. Свободный гражданин, участвующий в гладиаторских поединках, в дальнейшем, если останется жив, даже разбогатеет, не сможет воспользоваться правами свободного гражданина Рима. Он никогда не войдет в сословие «всадников», не будет избран в магистрат, не сможет выступить в суде защитником или свидетелем. Его не удостоят пристойного погребения. Он – отверженный. Жестокое отношение к гладиаторам привело к их массовым восстаниям. Самое крупное и знаменитое из восстаний гладиаторов было восстание под предводительством Спартака (74–71 г. до нашей эры), к которому присоединились многочисленные отряды рабов по всей Римской республике.

Высокая степень отношения к физической культуре в завоеванных римлянами греческих полисах побудила завоевателей следовать их примеру. Поэтому в I веке до нашей эры во многих городах Древнего Рима стали сооружать *гимнастические площадки* для занятий простолюдинов.

На этих площадках в любое время дня толпилось много народа. Одни упражнялись в верховой езде, другие осваивали навыки управления колесницей, третьи играли в мяч или боролись. На реке Тибр – плавали и занимались греблей. Сохранились хроники о том, что за этими занятиями наблюдали многочисленные зрители, которые всячески поддерживали и аплодировали более смелым и ловким. Аристократы для своих занятий стали строить закрытые площадки или залы (*сферистеруумы*), где упражнялись с гантелями, бегали, прыгали, фехтовали и играли в мяч.

*Третий период*, именуемый *Императорским*, положил конец гражданским войнам и внешнему кризису. Физическая культура превратилась в предмет «заботы императорской власти». Стали строиться роскошные сооружения – *термы*, включающие бани, бассейны, многочисленные фонтаны, площадки для игр с мячом, крытые коридоры для бега и прыжков, залы для философских бесед, библиотеки, картинные галереи. В термах римляне занимались фехтованием, упражнениями с гирями, подвижными играми, гимнастикой, а также участвовали в состязаниях.

Императором Августом возобновились состязания на колесницах, проводимые в цирках. *Цирковые состязания*, символизирующие круговое движение небесных тел, приобрели новое содержание. Они стали не только средством развлечения знати и народных масс, но и средством заработка. Кумирами становились те профессионалы, которые не щадили себя, чтобы победить и завоевать симпатию публики. Для проведения гонок на колесницах стали строить многочисленные специальные арены – цирки или ипподромы. Они появились в Помпее, Капуе, Вероне и Сиракузах. Самым популярным являлся Максимус или Большой цирк в Риме на 300 тысяч мест. В день в этом цирке проходило до 24 заездов, в каждом из которых участвовало 12 колесниц. Каждый заезд состоял из семи кругов. Участники объединялись в команды. Каждая команда имела своих тренеров и свои конюшни. Начало гонок броском белого платка с трибуны осуществляли крупные государственные деятели или лично император.

В этот период в Древнем Риме стали выделять «звезд» среди наездников и гладиаторов. Их одаривали дворцами, золотой утварью и свободой. Заработок такой «звезды» порой равнялся заработку 100 адвокатов. В любительских гонках стали участвовать сенаторы и императоры, среди которых блистали Нерон, Тит, Гадриан и другие. Чтобы сделать народные зрелища более яркими, арены крупнейших амфитеатров стали переоборудоваться в бассейны. В них устраивались всевозможные поединки в воде и морские сражения. Продолжительность развлекательных представлений в Императорском периоде уже превысила 170 дней в году.

В конце описываемого периода появились и *первые объединения, фракции и партии болельщиков*. С их появлением арены цирков постепенно превратились в места политических баталий и вооруженных конфликтов. Наиболее известными в имперском периоде были такие фракции

болельщиков как «синие» и «зеленые». Чтобы предотвратить волнения и драки между сторонниками различных фракций, возникающие на стадионах и ипподромах, император Юстиниан закрыл все развлекательные сооружения, кроме Византийского ипподрома. Однако, впоследствии и это сооружение не избежало участи остальных. Причиной послужило событие, когда на арене Византийского ипподрома произошло самое крупное многодневное политическое противостояние болельщиков «Ника», унесшее жизнь 30 тысяч человек. Так был положен конец уникальным формам физической культуры древнего и рабовладельческого периодов развития общества, которые благодаря деятельности Римской империи превратилась в средство наживы и политической борьбы.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Древний народ Месопотамии?
2. В какой стране народ делили на касты?
3. Руководитель крупного восстания гладиаторов?
4. Другое название Спарты?

### **Лекция 3**

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ**

1. *Физическая культура средневековой Западной Европы.*
2. *Первые теоретики физического воспитания эпохи Возрождения.*
3. *Физическая культура в Восточной Европе (на примере Русского централизованного государства).*
4. *Физическая культура народов средневековой Азии.*
5. *Физическая культура народов Америки до европейской колонизации.*

### **1 Физическая культура средневековой Западной Европы**

Рассматривая историю физической культуры феодального периода, следует учитывать физическую культуру раннего Средневековья (V–X века), классического Средневековья (XI–XIV века) и позднего Средневековья (XV–XVI века). На первом этапе огромную негативную роль на дальнейшее развитие физической культуры сыграло теологическое учение средневековой христианской церкви, т.к. некоторые ее направления проповедовали идеал физического тела, соответствующий телу распятого Христа. Отсюда, идеалом человека раннего средневековья стал образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Проповедовалось презрение физических влечений. Вследствие чего, в ряде европейских учебных заведений, были отменены занятия



физической культурой, оттеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития. Подвижные игры, проводимые с детьми младшего возраста, считались источником греха. Ссылаясь на церковника Тертуллиана, теологическое учение объявило физические упражнения и игры действием дьявола. Были забыты заветы христианских источников, где пренебрежительное отношение к культуре тела грешно и недопустимо. «Вы – свет мира... Вы – соль земли. Если же соль потеряет силу, чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему не годна», – можем прочесть мы в Евангелие от Матфея. Приветствие занятий физическим воспитанием можно найти и в такой канонической работе, как Послания Коринфянам: «Не знаете ли, что бегущие на ристалище, бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить». С превращением христианства в государственную религию началась борьба церкви с язычеством, а, значит, со всеми формами физической культуры, связанных с ритуальными состязаниями, играми, танцами, видами упражнений, выполняемых в честь языческих богов. С другой стороны, полностью придать анафеме физические упражнения было невозможно, т.к. феодалам и королям для укрепления своей власти были необходимы сильные, выносливые воины, что послужило формированию в период развитого феодализма системы подготовки рыцарей. В свою очередь для защиты поселений и городов от набегов и грабежей врагов, крестьяне и горожане стали развивать свою физическую культуру, получившую название народной (плебейской).

**Рыцарская система воспитания.** Система подготовки рыцарей связана с созданием в IX веке рыцарского ордена, основанного первым французским рыцарем *Профансом Годфруа де Преи*. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало постичь *умения*: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти пять умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплываться через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на «травлю» оружием крупных зверей: зубра, кабана, медведя, оленя. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником долгое время уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия, напоминавшие японскую «джиу-джицу». С XIV века пятый раздел дополнился умениями лазить по стенам и штурмовать города. Кроме этого, сам список навыков увеличился до семи. Были добавлены: овладение навыками развлекательных игр для службы при дворе; обучение

придворным манерам (танцевальным движениям, искусству чтения стихов). Воспитание будущих рыцарей предполагало формирование нравственных качеств или семи добродетелей. Настоящий рыцарь должен был быть верующим в бога, преданным, смелым, честным, великодушным, благородным и хранить святость данному слову. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать нравственными и образованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени проводили в военных походах, грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа. Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру. Воспитание начиналось с 10 лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные *«школы хорошего воспитания»* при замке более влиятельного рыцаря, с которым родители ребенка состояли в родстве или дружеских отношениях. Для каждого опытного рыцаря такая важная миссия считалась очень почетной и ответственной. На первых порах обучения мальчики исполняли роль *пажа* и прислуживали хозяйке дома, обучаясь поэзии, танцам и дворцовому этикету. Кроме этого, они обучались умениям и навыкам метания камней и копий, прыжков, бега, верховой езды, борьбы, стрельбы из лука. В 14 лет паж производили в *оруженосцы*. Подростки получали право носить меч и шпоры, сопровождать и прислуживать своему рыцарю-воспитателю. Под руководством специально приглашенных преподавателей в этот период их учили бегу в тяжелых латах, мастерству фехтования, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. Зарекомендовав себя с положительной стороны, к моменту своего совершеннолетия, молодой человек просил государя или гран-сеньора о праве на посвящение в рыцари. После получения разрешения и исполнения 21 года оруженосцу назначался *день посвящения*.

В течение XI–XII веков институт рыцарей распространился на всю Западную Европу. Они получали за службу поместья, звания. За это воины-дворяне попадали в вассальскую зависимость от короля. Стали создаваться многочисленные самостоятельные рыцарские организации – ордена. Наиболее известными и влиятельными были: иоанниты (1048 год), тамплиеры (1119 год), немецкий рыцарский орден (1198 год). Основной формой военно-физической подготовки рыцарей являлись *рыцарские турниры*. Один из средневековых историков так объяснял значение турниров: «Рыцарь не может блестяще воевать, если он не подготовился к этому во время турниров. Нужно, чтобы у него пролилась кровь, чтобы трещали зубы под ударами противника. Нужно побывать распростертым на земле, чтобы почувствовать вес противника. Нужно, чтобы его 20 раз выбили из седла, и чтобы он 20 раз встал. Тогда рыцарь станет отчаянным в борьбе. Только тогда он сможет отправиться на тяжелую военную службу с надеждой стать победителем». Наибольшее распространение получили две основные *формы* рыцарских турниров: *парные и групповые состязания*. В первом случае

*это был поединок двух рыцарей. При этой форме поединка допускалось три этапа. На первом этапе парного поединка, противники пытались с помощью острого или тупого копья выбить друг друга из седла. Второй этап пеший поединок с холодным оружием. Если и он заканчивался безрезультатно, то состязание завершалось третьим этапом – силовой борьбой. Вторая форма или групповые поединки – это массовая схватка или «стенка на стенку». Массовая схватка была опасным развлечением и часто заканчивалась смертельными исходами, несмотря на разработанные правила и прочные латы. В течение XIV века, в целях предотвращения дальнейших несчастных случаев, борющиеся стороны стали разделяться барьерами. Лошадей и оружие побежденных получали победители. С XII века победителям отдавались только воинские регалии потерпевшего поражение, а также дарованные кубки, золотые венки, жезлы и ... в жены прекрасную даму». Первые турниры начали проводить в городе Провансе (Франция). Физическая подготовка феодалов не ограничивалась только турнирами. Использовались и другие формы подготовки. Это многодневная охота, конное поло, состязания по бегу, прыжкам и метанию. С XV века большую популярность получили состязания по прыжкам через стол и на стену, а также заимствованный у плебейской физической культуры парный танец с притопами и прыжками.*

**Физическое воспитание крестьян и горожан.** Создание рыцарских орденов совпало с отменой крепостничества. Вместе с правом натурального и денежного оброка, регулируемого правовыми нормами сельской общины, вольноотпущенные крестьяне потеряли право на ношение и использование оружия. Однако свобода от феодального произвола, создала относительно благоприятные условия для развития **плебейской (народной) физической культуры**. Ее содержание зависело от географических, климатических условий; обрядовой культуры и норм местных обычаев. Огромное значение, как и в древнем мире, физических упражнений и игр было связано с престижными канонами. У сельских жителей в оценочных суждениях человека играли не только его происхождение и материальный достаток, но и авторитет физических возможностей в молодые годы. Сильнейшие метатели камней, борцы, танцоры и охотники получали всеобщее признание и социальные привилегии. Крестьяне, как правило, использовали упражнения, воспитывающие и демонстрирующие силу, быстроту, гибкость, смелость. Большую популярность получили бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д. Большая часть элементов этих упражнений легла в основу современных видов спорта: толкание ядра от ирландского обряда «броски наплечного камня», бег с барьерами от развлечений английских пастухов «прыжки через земляные валы» и т.п. Проводились физические состязания крестьян во время перерыва в сельскохозяйственных работах и приурочивались к религиозным христианским и языческим праздникам. Значимое место в физическом воспи-

тании крестьян оставалось за обрядами, которые преследовались и запрещались церковью. Однако физическая культура продолжала жить *в языческих обрядах и праздниках*, посвященных плодородию и огню.

Популярными становились разновидности игр в мяч или *идиллии*, которые своими корнями уходят в языческий обряд «изгнание дьявола». Сущность этих игр выражалась в желании крестьян избавиться от порчи и неприятностей. Поэтому, в конце зимы или начале весны, вязали кожаные узлы (мячи) и всей деревней, толкали мячи ногами, пытались вытолкнуть их за пределы своей земли и деревни, избавляясь, таким образом, от бед и болезней. Чем больше ударов по мячу, тем сильнее победа над злом.

Из Индии через Ближний Восток в народную физическую культуру пришли *игры в «мету»*. Игра основывалась на подачах, отбивании, ловле мяча и пробежек через «опасные зоны». Очки получали по количеству пойманных мячей, с которыми возвращались в безопасную зону, называемую «домом». Игрой в «мету» развлекались сельские жители в Финляндии, в Норвегии, во Франции, в Англии, в России, в Нидерландах и других странах. В зависимости от культурных, географических и климатических условий страны появилось множество разновидностей игр в «мету»: лапта, крикет, крокет, раундерс и т.п.

Всеобщее распространение в западноевропейских средневековых деревнях получили *поединки на палках* (борьба с применением посоха). Этот стиль борьбы сложился в Исландии, Англии, Швейцарии, Румынии и других странах. Во многих государствах эта борьба проводится до настоящего времени и является национальным видом спорта: исландская борьба – «глима»; турецкая борьба – «пеливан»; швейцарская борьба – «швинген». Кроме борьбы, среди сельских жителей проходили соревнования по конным состязаниям, прыжкам и бегу по спиральной дистанции (Священная Римская империя); по передвижению на ходулях и коньках (Нидерланды); по метанию камня и броскам жерди (Шотландия). Излюбленным видом занятий по всей Европе у крестьян была *охота на мелкую дичь и птицу*. Появились крупные по своим масштабам *народные игры*. Примером могут служить *регата и конкур*. Следует также отметить использование игр в воспитании крестьянских детей: «салки», «взятие крепости», «считалки», «всадники», «часовые» и т.п. Физическая культура крестьян средневековья стала составной частью национальной культуры современных народов Европы и других стран мира.

У **городского населения** средневековой Европы система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов и стала формироваться, начиная с X века. В условиях города сложились благоприятные условия для формирования специфических видов физических упражнений необходимых для обороны города и развлечений горожан. Физической подготовкой горожане занимались в специально созданных цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. Занятия носили специ-

фику *отраслевой и военной* подготовки. Во главе групп стояли капитаны, проводящие занятия. Для демонстрации полученных умений и навыков городскими властями устраивались массовые гуляния и праздники. Результаты поединков оценивали назначенные *«арбитры»*.

В зависимости от отраслевой принадлежности (гончары, кузнецы, ткачи, рыбаки и т.д.) выбирались предпочитаемые в этой местности виды упражнений. Так в испанских городах предпочтение отдавалось поединкам с холодным оружием и конной корриде; в английских городах – кулачному бою и стрельбе из лука; в швейцарских городах – фехтованию. Солевары и рыбаки германских городов предпочитали греблю, плавание и прыжки в воду. Физическая подготовка и физическая культура в средневековых городах Западной Европы стали носить общественный (обязательный) характер.

Жители городов демонстрировали свои умения и навыки в специально организованных массовых соревнованиях. Формы, организация и виды упражнений городских состязаний носили разнообразный характер. Например, для военной подготовки и проверке навыков и умений горожан, в итальянских городах проводили *«пунью»*, когда участники делились на группы по цеховому признаку и сражались деревянным оружием. Победители получали денежные призы. В Венеции популярными в этот период были *игры-схватки* на мосту «джуюко дель понте» (защита и захват моста). За поединком с окон наблюдали многочисленные болельщики, а гондольеры подбирали свалившихся в воду участников. Популярными были и состязания в горах, называемые «тестакко» в которых участвовали не только мастеровые, но и крестьяне. Программа включала четыре забега, прыжки с шестом в длину, единоборства. Монах Уильям Фитцстефан в своем труде «Описание жизни знатных горожан Лондона» (1175 год) отдельную главу посвящает описанию физических упражнений лондонской молодежи. Это праздники в весенний период по вторникам и пятницам во время поста с ходьбой на ходулях, петушиными боями, играми в мяч с битой, конными поединками. На Пасху поединки на воде, когда юношам на лодках в период быстрого течения нужно было поразить копьем и потопить специально закрепленный в середине реки щит. Летом юноши упражнялись в прыжках, стрельбе из лука, танцах, борьбе, метании камней и владением щитом. Девушки на лужайках и у берега реки занимались игрой в бубен и танцами пока не стемнеет. В Лондоне стали проводить и первые матчевые встречи по игре в мяч. Команды игроков пинали ногами, несли в руках, катили набитый соломой или отрубями мяч, для того чтобы первыми попасть за определенную черту. Правил не существовало, поэтому эти игры были очень травма опасными. Эти поединки получили популярность в средневековой городской физической культуре, т.к. в игре можно было «освободиться» от гнета сословных, религиозных и цеховых оков. Поединки мастеровых не только подражали рыцарским турнирам, но и выражали протест гнету феодалов.

Массовый характер и увлечение у горожан стали носить *танцы*. Их использовали при организации цеховых и религиозных праздников. Танцы украшали поединки лучников, акробатов, фехтовальщиков и борцов. В XIV веке появились *первые танцевальные залы*. Не обошлось и без негативных моментов связанных с танцами: все чаще и чаще отмечались случаи «танцевальной истерии». Известен термин «пляска святого Витта», когда в Страсбурге обезумевших от телодвижений плясунов удалось остановить только священникам храма Святого Витта.

Наряду с различными видами физических упражнений в городах стали культивировать *зрелища с участием крупных животных*. Примером могут служить бои с быками в Испании и на юге Франции, когда участникам нужно было мастерски владеть искусством использования оружия, конной акробатики, жонглирования и танца. Городская средневековая физическая культура подарила будущим поколениям такие виды спорта, как фехтование, кулачные бои, греблю, плавание, игры с мячом и т.п. Опыт в организации массовых праздников-соревнований лег в основу спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий современной цивилизации. Благодаря организации физических мероприятий в цехах, физическая культура обогатилась профессионально-прикладным направлением.

## **2 Первые теоретики физического воспитания эпохи Возрождения**

В средневековой Европе, за исключением рыцарских замков, только в швейцарских кантонах, у гуситов, а также в цеховых школах вольных городов уделялось внимание физической подготовке молодежи. Но и она состояла из редких состязаний в форме военизированных испытаний и игр. В большинстве школ предпочитали телесные наказания. Детям запрещалось играть, бегать, танцевать и т.п. Так как физическая потребность в эмоциях и движении, раздражало взрослых, и эти детские потребности считались «делом дьявола». Однако в эпоху Возрождения, когда ускоренными темпами стали развиваться естествознание, философия, литература, искусство, педагогическая мысль, отношение к физической культуре стало меняться в положительную сторону. В соответствии с новыми общественными потребностями сложился и новый тип школ – *коллегии*, готовившие молодежь к церковной и светской жизни. В коллегиях раз в неделю учащимся предоставляли один рекреационный, свободный от занятий день, который использовался для прогулок и игр. Однако эти занятия были добровольными и никем не контролировались и не учитывались, поэтому охрана здоровья и физическая активность оставались частным делом учащихся. Занятия, которые носили ярко выраженный характер физических упражнений – *фехтование, верховая езда, танцы* присутствовали в учебных программах дворянских академий, так как эти учебные заведения могли

себе позволить организацию этих занятий, а перечисленные упражнения являлись неотъемлемой частью воспитания аристократа.

Ренессанс или эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. На историческую сцену выступил идеал формирования всесторонне развитой личности. Выдающаяся просветительская роль в этом плане выпала на долю итальянского врача *Иеронима Меркуриалиса*, писавшего в введении своего главного труда об искусстве гимнастики: «...более всего ошибаются те, кто утверждает, будто физические упражнения не способствуют поддержанию здоровья. В отличие от них, правильно вели себя Гиппократ, Платон, Гален и Авиценна, оставившие потомкам учение, согласно которому самый эффективный способ сохранить здоровье – правильное питание и соответствующие физические упражнения». Физическую культуру и организованную систему физической подготовки поддержали педагоги – гуманисты, утописты и некоторые священнослужители. Наиболее известными из них были: воспитатель семьи коррарских герцогов – Пьер Верджерио; основатель Феррарского университета – Гварино де Верона; кардинал – папа Пием II, монах доминиканец – Томмазо Кампанелла; придворный воспитатель венских и парижских королей, автор диалога об акробатических движениях – Аршанж Туккаро; английский утопист – Томас Мор и многие другие. Немец *Иохим Камерариус* в 1541 году издал в Лейпциге свою работу «*Диалог о гимназиях*», где сделал первый *набросок основ физического воспитания как учебного предмета*. И хотя их происхождение и профессии были разными, их взгляды на физическую культуру и физическое воспитание во многом совпадали. Они:

- отвергали отношение к телу как «тюрьме»;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительную роль отводили подвижным играм;
- воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древней Греции;
- проповедовали идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

**Физическая культура в период Ренессанса.** В конце средневекового периода стал формироваться класс буржуазии, который стал основной силой Эпохи Возрождения или Ренессанса, так как боролся против оков феодализма. Изменения в обществе, искусстве, образовании, медицине коснулись и физической культуры. Рыцарские турниры все чаще стали заменяться новыми зрелищами, проходящими по аналогичным правилам: *турниры с кольцом и квинтан*. В первом случае наезднику нужно было

на всем скоку кинжалом или копьем сорвать подвешенный на шнуре перстень, во втором (квинтан) – попасть точно в лоб подвешенной деревянной кукле. Буржуазия стала пропагандировать также игры в мяч и поединки на копьях. Старейшие цеховые организации фехтовальщиков на основании **патента** от городской власти получили право преподавать фехтование и осуществлять военную подготовку. Фехтование обогатилось различными колющими и режущими приемами и ударами, элементами борьбы и акробатике. Ведущими школами фехтования были цеха «Братство святого Луки», «Братья святого Марка» и «Братья святого Витта».

Эпоха Возрождения способствовала расцвету игр с мячом и куклами. На смену языческим играм пришли **игры с сетчатой битой (ракеткой) в пергамон и теннис**. Отличие между этими играми заключалось в длине ручки у ракетки. Богатые играли в пергамон ракеткой с короткой ручкой в **домах игр**. Бедные в теннис – ракеткой с длинной ручкой на открытом воздухе. Популярность этих игр позволила открыть самостоятельные **объединения тренеров и цеха изготовителей ракеток и мячей** (1610 год). Эти игры стали неотъемлемой частью досуга жителей европейских городов. Особенно во Франции. Англичанин Роберт Дарлингтон, путешествуя по Франции, сделал ряд заметок, среди которых можно найти следующую запись: «*В стране множество домов для игры в мяч. Их тут больше, чем церквей. Французы рождаются с ракеткой в руке*» (1615 год). В этот период совершенствуются игры в крокет, шахматы.

Любимыми видами физических упражнений в Голландии в эпоху Возрождения стали коньки: на них в зимнюю пору по замерзшим каналам передвигались все слои населения, начиная с крестьянских девушек, до знатных аристократов и священнослужителей. Для удобства передвижения был усовершенствован конек железным полозом. Это позволило не только набирать скорость, но и выполнять повороты, пируэты. Появились первые элементы **танца на льду**.

В европейских городах позднего средневековья стали утрамбовывать специальные площадки для игр в клосспель, крикет, гольф. В летний период среди песчаных дюн устраивали поединки борцов, атлетов. Городские общества лучников в XV веке сменились **объединениями стрелков**. Эти объединения весной на христианский праздник Троица проводили соревнования стрелков, куда включали не только упражнения по стрельбе, но и бег, метание камней, перетягивание каната.

Позднее стали организовываться крупные праздники, посвященные зачислению молодых ремесленников в свои цеха. Широкое распространение в городах и сельской местности получили состязания на весенних и осенних ярмарках, которые назывались «**Алые состязания**», так как победителям в беге, стрельбе, конных поединках вручали отрезки алого бархата. Эти соревнования стали неотъемлемой частью народных торжеств, в них участвовали молодые подмастерья и студенты в Австрии, в Италии



и Германии, в Испании и Франции. В Англии в эпоху Возрождения в учебные планы старейших школ были включены регулярные физические упражнения: борьба, игры, стрельба. Англия заняла ведущие позиции по уровню конных состязаний не только в Европе, но и в мире.

Эпоха Возрождения ознаменовалась и негативными тенденциями, вызванными изменением жизни и условий труда крестьян и ремесленников. Появился *ряд запретов и положений по организации и проведению состязаний*. С этим пытались бороться не только простые граждане, но и известные личности того времени. Мартин Лютер (1483–1546) в обращении к бургомистрам и «отцам» немецких городов особо подчеркивал, что «с точки зрения правильного использования свободного времени наиболее целесообразными занятиями представляются слушание музыки и физические упражнения. Первое – потому, что изгоняет сердечные заботы и печаль, второе – потому, что делает тело более гибким и способствует здоровью. Однако самое большое преимущество этих занятий состоит все же в том, что они оберегают народ от обжорства и азартных игр, которые получили широкое распространение при дворах и в городах». Выступления Лютера в защиту физической культуры поддержали и многие другие. Однако пуританское бюргерство в XVI веке приняло такое количество всяких запретов, что они ставили вне закона, не только занятия подвижными играми, но и соблюдение гигиены тела. Буржуазные слои, возглавившие промышленные революции в Нидерландах и Англии косвенно и напрямую способствовали физической деградации народных масс. Противостоять этим запретам на физические упражнения и национальные состязания пытались аристократы Шотландии и Англии, которые оказывали покровительство народным играм. Однако это не спасло средневековую физическую культуру. Изменилось не только отношение к ней, но и цели, средства и методы. Физическая культура во многих европейских государствах конца Ренессанса становится площадкой для появления *джентльменской спортивной деятельности*.

### **3 Физическая культура в Восточной Европе**

#### **(на примере русского централизованного государства)**

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства. В быту народных масс (крепостное крестьянство) были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользовались *стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои*. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – *плавание*,

гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились также *ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей*. Физическое воспитание городского населения было скромнее и проходило в форме *«потех»* и *ярмарочных гуляний*: *фехтование на пиках и шпагах, акробатика, прыжки, метание камней в цель и на дальность*. Физические упражнения у простых людей дополнялись обязательными средствами закаливания: купание, обливание холодной водой после жаркой бани, обтирание снегом. Начиная с XVI, века дворяне (феодалы) стали преследовать крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями и обрядовыми играми. Царь Алексей Михайлович в 1664 году издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Содержание и методы физического воспитания русских феодалов определялись подготовкой их к военному делу. Физические упражнения носили прикладной характер. Детей дворян уже с малых лет начинали готовить к военной службе, которая с 1550 года стала считаться наследственной обязанностью. Детей царской фамилии и привилегированных сословий с 11–12 лет приучали к военной науке через организацию военных потех. В содержание потех входили: стрельба из лука, верховая езда, упражнения на навыки стратегического и тактического боя. В зрелые годы любимым развлечением русских феодалов служила *охота* на крупного зверя (медведь, кабан, лось, волк) и с соколом на мелкую дичь и птицу. Для Российского государства в этот период большое значение имела *физическая подготовка русского войска*. Главными считались конница и пехотные отряды. Воины отрядов должны были уметь владеть топором, саблей, кинжалом, луком. Царем Иваном Грозным были введены городские полки и лыжные рати. Начиная с 1647 года, полководец Скопин-Шуйский ввел *специальное обучение* и для народного ополчения. Была издана книга с рядом указаний по физической и строевой подготовке бойцов. Привлечение в конце XVII века иностранных специалистов в физическое воспитание русского войска сыграло негативную роль, так как все свелось только к строевой муштре на плацу. О значительной роли физической культуры в средневековом Русском государстве говорят и первые педагогические сочинения, затрагивающие физическое воспитание молодежи. Примером может служить книга ученого монаха *Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских»*. В ней он классифицировал упражнения как пригодные и непригодные. Большое внимание в воспитании и развитии детей автор уделял такому средству физической культуры, как подвижные игры. *Епифаний Славинецкий стал первым русским теоретиком физического воспитания.*

#### 4 Физическая культура народов средневековой Азии

**Средневековая Япония.** Историки датируют феодальное государственное построение в Японии с конца VII века. В этот период начал формироваться «институт японского рыцарства» в среде военно-феодального сословия. Кодекс воспитания *буси* (воина феодала) включал знание и соблюдение традиционных японских норм этикета, военно-физические навыки и умения. Прикладная физическая культура японских рыцарей была представлена стрельбой из лука, *фехтованием одним и двумя мечами, метанием копья, верховой ездой и секретами психологического воздействия на противника.*

Одной из привилегий высших сословий средневековой Японии была борьба *сумо*. Этот вид упражнений тесно связан с народным японским эпосом о боге Такамикадзути, благодаря которому, японцы получили право жить на острове Хонсю. Борьба сумо возникла как религиозно-ритуальное действие в VII веке. Впервые показательные выступления борцов на публике были продемонстрированы во дворце Императора в честь корейских послов. Расцвет этого вида упражнения приходится на период прекращения междоусобных войн в Японии. Первое публичное состязание борцов состоялось в 1629 году в городе Иедо. В это время в сумо начинают формироваться основные канонические приемы, совершенствуются правила и ритуалы борьбы, складывается борцовская иерархия, вводится звание великого чемпиона – йокодзун. Сумо – это поединок двух суматори одетых в узкие пояса – маваси. Вес атлета (по современным требованиям) не должен быть менее 70 кг, рост – не менее 173 см. Побеждает тот борец, который заставит соперника первым коснуться ринга любой частью тела, за исключением подошв ступней. Запрещаются удары кулаком, пальцами или ребром ладони, пинание ногами в живот, грудь, горло и пах. Суматори в подготовке используют особую систему питания, много внимания уделяют специальной прическе и ритуалам, образованию и соблюдению японских традиций. В буржуазной Японии почитателей сумо стали называть «ретроградами». Начались притеснения борцов сумо. Простой народ отстоял и сохранил этот необычный вид упражнений. Сегодня сумо – национальный вид спорта Японии, который популярен во многих странах мира. В физической культуре дайме или правящего класса средневековой Японии популярность получают *танцы, конное поло, японское кемари* (игра на ловкость и быстроту). По приказу Императора в 1603 году в школах Японии вводится *обязательное обучение детей плаванию*. Среди простых жителей средневековой Японии особой любовью пользовались такие упражнения как: *перетягивание каната, серсо, пятнашки, качели, хождение на ходулях, фехтование на палках*. К народной или физической культуре крестьян средневековой Японии относились: *вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями*. Особого внимания заслуживает созданная простоллюдинами система самообороны без оружия. Она появилась в XIV веке

на Окинаве, считавшейся центром крестьянских волнений, которые были жестоко подавлены. Оставшиеся в живых повстанцы стали создавать «школы в зарослях». Придуманная ими *система защиты без оружия «Руки Окинавы»* включала: медитацию и психологическую настройку, развитие выносливости, быстроты и силы ног, развитие специальной силы кистей рук; различные виды ударов руками и ногами в наиболее чувствительные точки; приемы обезоруживания; приемы удушения. В XV веке эту систему присвоили и усовершенствовали самураи, которые на протяжении многих веков были призваны защищать своих влиятельных господ. Происхождение названия самурай от глагола сабурахи, т.е. служить господину. Воспитание самураев строилось на кодексе «Бусидо». Составной частью их военно-физической подготовки стала *система защиты без оружия или дзю-дзюцу*. Ее называли «истинной наукой японского народа». Приемы самозащиты хранились в строгом секрете и передавались устно из поколения в поколение. Самураи обучали умениям самозащиты и членов своих семей: стариков, жен и детей. Для сохранения секретности уникальной защиты, самураями были уничтожены все крестьяне, которые знали и придумали систему «Руки Окинавы». В результате этих жестоких преследований в XVI веке все «школы в зарослях» прекратили свое существование, а созданная в средневековой Японии уникальная система самообороны легла в основу каратэ и многих восточных единоборств.

**Азиатские кочевники.** Физическая культура народов степной зоны, протянувшейся от Кавказа до Тибета, определялась образом жизни скотоводов и практическими умениями легкой кавалерии. Она была представлена верховой ездой, набрасыванием аркана, стрельбой из лука и охотой, загонном скота и владению холодным оружием. Подростающие поколения учились искусству данных упражнений, наблюдая за практикой взрослых, начиная с раннего детства. Распространенность и популярность, в средневековый период у кочевых народов Азии, получили *школы народной борьбы*. Перед состязаниями борцов проходили обязательные состязания по метаниям, прыжкам и упражнениям по демонстрации силы. Эти мероприятия являлись не только разминкой, но и средством устрашения соперника. Сама борьба начиналась с хватания соперников за кожаные пояса или другие части одежды. При исполнении приемов и бросков соперника на землю важная роль отводилась работе рук и ног. У народов Урала и Алтая, монголов поединок продолжался до первого броска. У иранских и турецких народов соперника следовало уложить на обе лопатки. Борцовские поединки заканчивались *танцами победителей*, телодвижения в которых копировали с движений тотемных животных их племени – орла, волка, гепарда, барса и др. Проигравшие должны были в знак полного повиновения победителю организовать пир. Умения бороться не только физически развивали, помогали защищать свою семью и побеждать в боевых походах, но и мирно урегулировать споры, проходить испытания

на зрелость и мужество. Кроме видов народной борьбы кочевники предпочитали **конные состязания и игры**. Турки широко использовали конные вооруженные поединки и персидское поло. Народы Кавказа, Алтая, Урала, Памира и монголы проводили конную игру, когда всадники боролись за баранью или козлиную шкуру, которую нужно было доставить в свое селение. Традиционные **конные салки** «догони девушку» использовались для выбора суженного или суженной у туркменских, афганских и других кочевых народов. У богатых кочевников были распространены **верховые погони – охоты** за дикими животными и **соколиные охоты**. Следует также выделить и такую форму физической и военной подготовки как организация весенних **праздников и парадов**. Например, у монгольских народов для объединения монгольских племен использовался праздник по «мужскому троеборью»: стрельбе из лука верхом на лошади с положений сидя прямо, боком и спиной к цели на расстоянии 50 метров, борьбе и скачках на лошадях на отрезках 3–5 тысяч метров. Подобное «троеборье» было традиционным на праздниках у бурятов, венгров – выходцев из азиатской колыбели, у представителей туркменских, таджикских и узбекских народов. Праздники дополнялись другими играми, танцами и погонями за добычей. В некоторых состязаниях могли принимать участие женщины – кочевницы. У средневековых народов Тибета преобладали физические упражнения, позаимствованные у народов Индии – йога, лечебная гимнастика и массаж. Получили развитие также прыжки и **марафонский бег**, который был напрямую связан с развитием «**института гонцов**».

## **5 Физическая культура народов Америки до европейской колонизации**

По мнению исследователей, во времена Колумба, большая часть коренного населения Америки жила в социальных условиях первобытнообщинного строя. Только у племен, населявших западный берег южного полушария, а также у мексиканских и центрально – американских племен, сложились своеобразные классовые отношения. Племена, промышлявшие охотой, кочевые и оседлые племена часто воевали между собой за более богатые земли, соляные копи, берега рек, рабов и каучук. Поэтому, для **тренировки силы воли и физических и боевых качеств воины использовали форсированные марши, бег, греблю, борьбу, силовые поединки, игры в мяч и вооруженные состязания**. Правом называться взрослым получали те юноши, которые выдерживали все испытания. У коренных народов Америки большое внимание уделялось **бегу**, но не на быстроту, а **на выносливость**. Это было связано с тем, что у большинства племен отсутствовали средства передвижения, поэтому использовали собственные силы. Испытания на выносливость содержали многокилометровые дистанции по прериям и горной местности без права на отдых и остановку.

Многие аборигены владели *методикой лечебной гимнастики, растирания и массажа*. Особую популярность приобрели *игры в мяч*. Игры были командными и индивидуальными. В них играли мужчины и женщины. По мячу ударяли различными частями тела и клюшкой. Состязания с мячом носили не только ритуальный характер. При помощи их решались вопросы авторитетности племени и конкретного человека, для прекращения раздоров и распрей, для подготовки к военным действиям. Кроме игр с мячом использовались индейцами и *игры с фехтованием на палках*. У племен Мексики (майя и ацтеки) физическая культура использовалась для военной подготовки. Воины этих двух народов проходили систематическую подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой пользования копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождались играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название «Игра цветов», победители приносили в жертву побежденных. Археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч. Проводимые на них соревнования походили на игру в баскетбол по очень жестоким правилам, где потеря мяча могла стоить жизни игроку. На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от племен майя, игры инков были более организованы. Среди других племен Америки распространение получили *игры с ракеткой, спуск на санях, игры в мяч на льду, состязания в беге, игры на воде, игры с копьем под названием «снежная змея»*. Физическая подготовка американских народов в этот период времени была значительно лучше, чем у европейцев.

### Вопросы для самоконтроля

1. Основная форма военно-физической подготовки рыцарей?
2. В какой стране ходили на ходулях?
3. Первый русский теоретик физического воспитания?
4. Какое физическое качество ценилось у народов Америки?

## *Лекция 4*

# ВОЗНИКНОВЕНИЕ НОВОЙ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

1. *Значение учения о физическом воспитании Джона Локка в появлении спорта.*
2. *Буржуазный джентльменский спорт и любительский спорт аристократов.*
3. *Становление и развитие организационных форм современного спорта.*

### **1 Значение учения о физическом воспитании Джона Локка в появлении спорта**

Буржуазный период принес в физическую культуру новую, уникальную форму физического воспитания, которая на протяжении уже более 300 лет влияет на многие сферы деятельности человека. *Спорт – это высшая форма физической культуры, специальная подготовка для достижения социально значимых результатов (абсолютного и личного) через соревновательную деятельность.*

Основоположителем новой формы физической культуры или *спорта* явился *Джон Локк* (1632–1704). Родился Джон Локк в небольшом английском городке в семье адвоката. В 1646 году поступил в Вестминстерскую школу, в 1652 году, как лучший выпускник, поступает в Оксфордский университет и в 1658 году получает степень магистра университета. Джон Локк разработал систему воспитания джентльмена, построенную на патриотизме и рационализме. Задача воспитания, по мнению Локка, воспитать «толкового и предусмотрительного в делах дворянина», отличающегося «утонченностью в обращении» и обладающего качествами буржуазного дельца, предприимчивого человека.

Огромное значение в воспитании Локк придавал физическому воспитанию. «Здоровье необходимо нам для наших дел и нашего благополучия», – говорил он и предлагал тщательно разработанную систему. Его концепция физического воспитания была основана на теории Ювенала «в здоровом теле здоровый дух» и характеризовалась стремлением к рационализму и полезности. Человеку, по мнению Локка, для преодоления трудностей и для успешной жизнедеятельности, необходимо постоянно укреплять свое здоровье, систематически ухаживать за своим телом, заниматься целенаправленными физическими упражнениями.

Особая роль, по учению Джона Локка, отводилась физическим упражнениям, как средству развлечения и досуга. При этом активный отдых и развлечения, не являлись праздным времяпровождением. Они служили эффективным способом отдыха, снятия нагрузки с утомленного тела

и ума. Отсюда и название этой системы «*disport*» от латинского «*disportare*» – развлечение. Создавая свою систему физического воспитания, Джон Локк считал важной составляющей воспитания физическими упражнениями формирование нравственных качеств, таких как мужество, честность, патриотизм, настойчивость и воля. Занятия физическими упражнениями должны были носить практический характер. Джон Локк классифицировал физические упражнения по целевому назначению: верховая езда – это средство укрепления здоровья, фехтование и борьба – средство самозащиты, подвижные игры – средство формирования характера и т.п. Джон Локк был сторонником естественности в обучении физическим упражнениям: «намного лучше естественная неловкость, чем скопированная желанная поза». Учить физическим упражнениям должен специалист. В своей концепции теоретик высказал пуританский взгляд в отношении публичных соревнований. По мнению Джона Локка, демонстрация абсолютных результатов (рекордов) – это «бесполезное щегольство». Свою теорию и систему физического воспитания он описал в 1689 году в трактате «Опыты о человеческом разумении». Этот труд был переведен на многие языки мира.

## **2 Буржуазный джентльменский спорт и любительский спорт аристократов**

Пришедшая к власти буржуазия, оттеснила на задний план старые обычаи и традиции в физической культуре и создала условия для появления новых направлений в физическом воспитании. В них, нашли свое воплощение и удовлетворение запросы общества в сфере материального обогащения, здравоохранения, образования и профессиональной подготовки, а также в сфере развлечений. Концепция физического воспитания Джона Локка не смогла объединить аристократов и буржуа. В конце XVII века возникли две противоположные системы физического воспитания: буржуазный джентльменский спорт и аристократический джентльменский спорт.

Основу *буржуазного джентльменского спорта* составляли коммерческие сделки буржуа по формуле: спортсмен (продавец) – менеджер (посредник) – зритель (покупатель). Это послужило бурному расцвету зрелищных видов физических упражнений, на которых можно было делать ставки и заработать деньги – конные бега, скачки, бокс, легкоатлетические забеги. Стали строиться специальные места для проведения сделок – ринги, ипподромы, стадионы. Азартные пари на скачках, дали толчок к выведению новых пород лошадей и целому ряду открытий в биологии, физиологии. Интерес к высоким результатам спортсменов во время соревнований напрямую зависел от эффективности подготовки атлетов, их тренированности. Это послужило основанием для создания союзов и объединений профессиональных спортсменов по видам спорта. Стали издаваться первые пособия по технической подготовке: учебник по обучению фехтованию



Б. Фишера (Россия, 1796), учебник по боксу Д. Годфрея (Англия, 1747), книга «Атлетические упражнения» Д. Синклера (Англия, 1806) и другие. В дальнейшем, буржуазный джентльменский спорт лег в основу профессионального и коммерческого направлений в спорте, в основу современного спорта высших достижений.

**Любительский спорт** был средством активного досуга знатных кругов общества. Занятия спортом для аристократов были обязательными, так как слово «джентльмен» было тождественно слову «спортсмен». Аристократическую сторону олицетворяли клубы верховой езды, крикета, фигурного катания на коньках, фехтования, парусного и конного спорта и другие. Аристократы стали основоположниками студенческого спорта, благодаря внедрению спортивных видов упражнений в высшие учебные заведения. В 1864 году клубные аристократы разработали «Устав любителей спорта», по которому людям физического труда запрещалось участвовать в спортивных мероприятиях аристократов, а также не разрешалось выступать за деньги. В 1867 году в Лондоне был создан Любительский атлетический клуб (ААС), в уставе которого было зафиксировано положение, что лица, принявшие деньги за участие в соревнованиях, не могут участвовать в состязаниях любителей. Это послужило основанием для возникновения любительского направления в спортивной деятельности. Любительский спорт сегодня – это массовый спорт или «спорт для всех». Он основа Олимпийских игр и многочисленных современных систем физического воспитания.

### **3 Становление и развитие организационных форм современного спорта**

Развитие спортивной деятельности как высшей формы физической культуры не проходило стремительно и гладко. Отмечался целый ряд препятствий на пути развития спортивной деятельности: религиозные предрассудки, идеологические и политические препоны, невозможность занятий спортом женщин, двоякое отношение господствующих течений в педагогике к спорту, отсутствие научно-методической базы тренировочного процесса и материально-технического оснащения.

Однако уже к концу 60-х годов XIX века на всех континентах, кроме Африки, спорт пустил свои благодатные корни. Все это еще больше усилило интерес общества к спорту и послужило причиной начала развития организационных форм современной спортивной жизни. Стали образовываться спортивные секции в рамках общественных групп по интересам и классификации видов спорта. Позже многие из них переросли в самостоятельные спортивные общества, объединения. Особенно бурно этот процесс происходил в США, Англии, Германии, Италии, Австралии, Канаде, Скандинавии и Франции. Так как спортивные объединения функционировали в соответствии со своими собственными правилами, то более крупные

и авторитетные стали эксплуатировать более мелкие. Это привело к необходимости создания специализированных спортивных союзов.

Союзы занялись согласованием техники и единых правил соревнований в различных видах спорта. Примером первых союзов могут служить Атлетический союз любителей гимнастики и легкой атлетики (США, 1888 г.), Национальный университетский атлетический союз (Англия, 1906 г.), а также союзы во Франции и Австро-Венгрии. Затем были созданы *международные спортивные объединения по видам спорта* или *федерации*. Первой из них стала ФИЖ – международная федерация по гимнастике, созданная в 1881 году. Развитие организационной структуры позволило сформировать систему международных соревнований. С 1890-х годов стали проводиться официальные международные форумы по отдельным видам спорта.

Первый официальный *чемпионат мира* прошел в Юсуповском саду Санкт-Петербурге (1896 г.) по фигурному катанию, первый *чемпионат Европы* состоялся в Гамбурге (1891 г.) также по фигурному катанию. Чемпионаты континентов Южной Америки, Австралии, Азии начали проводиться с 1916 года. Огромную популярность получили такие формы соревнований как *Олимпийские игры*, проводимые с интервалом четыре года начиная с 1896 года и *Зимние Олимпийские игры*, проводимые с 1924 года. В рамках олимпийского движения появились уникальные формы соревновательной деятельности адаптивной направленности: *Всемирные специальные олимпийские игры*, проводимые с 1968 года и *Паралимпийские игры по летним (1960 г.) и зимним (1976 г.) видам программы*. С 2010 года начали проводить крупнейшие спортивные форумы для 14–18-летних граждан мира – *Юношеские Олимпийские игры по летним и зимним видам программы*. Начиная с 2015 года, проводятся *Европейские олимпийские игры*. Для популяризации национальных видов спорта и развития спорта высших достижений в регионах с начала XX века путевку в жизнь получила такая универсальная форма соревнований, как *панигры* (местные, региональные игры): панамериканские, паназиатские, панафриканские и другие. В 1980 году Генеральной ассоциацией международных спортивных федераций было принято решения проводить *Всемирные игры по не олимпийским видам спорта*. Первые из них состоялись уже в 1981 году в Санта-Кларе (США). Для студентов с 1924 года были организованы чемпионаты мира по отдельным видам спорта, а с 1959 года – Универсиады. Сегодня международный статус получили спортивные форумы – «Кубок мира» по отдельным видам спорта, международные ралли, первенства и блицтурниры. В мире насчитывается свыше 100 международных федераций по видам спорта и культивируется более 1500 спортивных дисциплин.

### Вопросы для самоконтроля

1. Автор труда «Мир в чувственных картинках»?
2. Кто явился основоположником основ спорта как новой формы физического воспитания?
3. Спорт для знати?
4. С какого года проходят чемпионаты мира для студентов?
5. В каком городе прошел первый чемпионат мира по фигурному катанию?
6. Участники Паралимпийских игр?
7. Автор учебника по фехтованию?

### Лекция 5

## МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

1. Структура международного спортивного движения.
2. Международное рабочее спортивное и международное студенческое движения.
3. Рекреационное направление в спортивной деятельности.
4. Возникновение и развитие регионального спортивного движения.
5. Всемирные игры по неолимпийским видам спорта.

### 1 Структура международного спортивного движения

Начиная с 60-х годов XIX столетия, в истории физической культуры произошло событие, которое до настоящего времени является составной и неотъемлемой частью спортивной, общественной жизни и межгосударственных отношений – возникло **международное спортивное движение** (МСД). Это движение, которое объединяет организации и лица, заинтересованные в развитии и совершенствовании спорта во всем мире. Международное спортивное движение представлено основными структурами – МСО (международными спортивными объединениями) и НСО (национальными спортивными объединениями). Они призваны содействовать более полному использованию возможностей спорта и способствовать установлению тесных контактов между различными странами.

МСО (НСО) подразделяются на не правительственные (общественные) и правительственные. **Общественные спортивные объединения** в МДС составляют более 80% и классифицируются:

а) *универсальные и специальные общего характера*, их деятельность не ограничена какой-либо одной областью физической культуры и спорта. К ним относятся: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный Совет физического воспитания и спорта (СИЕПС), Ассоциация национальных олимпийских комитетов (АНОК), Ассоциация международных

спортивных федераций (ГАИСФ) и Международная олимпийская академия (АИД);

б) *по видам спорта* или международные спортивные федерации. Первые федерации появились в конце 80-х годов XIX века: Международная федерация по гимнастике (ФИЖ) – 1881 год, Международная федерация гребных обществ (ФИСА) – 1892 год, Международный союз конькобежцев (ИСУ) – 1892 год.

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

г) *по принадлежности* – например: профессиональной – Международный спортивный союз железнодорожников (УСИК), Международная федерация университетского спорта (ФИСУ), Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ) и др.; религиозной – Международная ассоциация молодых христиан, Международный католический союз физического воспитания и спорта и другие. В задачи МСО входит содействие спортивным организациям отдельных стран в создании соответствующих национальных организаций, признание их, установление и укрепление связей с ними.

**Правительственные спортивные объединения** появились относительно не давно и составляют около 20%. Наиболее известным правительственным МСО является Комитет по развитию спорта совета Европы (СДДС), созданный в 1978 году. В состав этого МСО вошло 47 государств Европы. Оно действует в соответствии статьи 3 и статьи 6 Европейской культурной конвенции и призвано, во-первых, стимулировать и обеспечивать координацию спортивной политики в государствах, во-вторых, развивать демократические основы спорта, пропаганду этических ценностей и социальной интеграции в спорте. Республика Беларусь, также представлена в этом МСО.

## **2. Международное рабочее спортивное и международное студенческое движения**

**Международное спортивное движение рабочих.** Первые шаги на пути от инстинктивного интереса к физической культуре до организованного рабочего спортивного движения были сделаны в Швейцарии в первой половине XIX века. Однако основы рабочего спортивного движения были заложены не на Европейском континенте, а в Соединенных штатах Америки, где уже с 1848 года стали создаваться международные и региональные рабочие секции, объединения и федерации по видам спорта. Спустя время эстафету у Соединенных штатов подхватили рабочие Германии. Накануне

первой Мировой войны рабочее, спортивное движение в странах Западной Европы достигло своего апогея, что позволило в 1913 году сформировать первую международную, спортивную организацию рабочих – *социалистический спортивный интернационал (ССИ)*. Он провозгласил «теорию нейтралитета», т.е. отказ от политической борьбы рабочих из спортивных союзов. К сожалению, в годы войны эта организация, не успев окрепнуть, распалась. Под влиянием событий 1917 года началась вторая волна возрождения рабочих спортивных организаций. Особенно интенсивно это происходило в Германии. К 1920 году МРСД насчитывало около одного миллиона человек во многих уголках мира. В этом же году в швейцарском городе Люцерне собрались представители спортивных рабочих организаций Англии, Бельгии, Германии, Чехословакии, Финляндии, Франции и Швейцарии. По их решению был создан *Люцернский спортивный интернационал (ЛСИ)*. По отношению к новому общественному образованию, каким являлась советская Россия, ЛСИ был настроен враждебно. Это обстоятельство послужило причиной раскола в рядах рабочего спортивного движения, т.к. в 1919-1923 годах организации Болгарии, Норвегии, Испании, Италии, Франции, Чехословакии поддержали Советскую Россию. В этой обстановке в 1921 году был созван III Конгресс Коминтерна и на I Международном конгрессе рабочих спортивных организаций России, Италии, Германии, Голландии, Чехословакии, Франции, Скандинавских стран в Москве сформирован *Красный спортивный интернационал (КСИ)*. Единство ЛСИ и КСИ проявлялось только в бойкотировании буржуазных Олимпиад. Поэтому они проводили свои самостоятельные рабочие спортивные Олимпиады: во Франкфурте-на-Майне (1925 год), в Вене (1931 год), в Антверпене (1937год). Международные рабочие организации распались накануне II Мировой войны. В настоящее время руководящим органом МРСД является *Международный рабочий спортивный комитет (КСИТ)*, созданный в 1946 году. Его роль в МРСД на фоне МОД и Международных спортивных федераций весьма незначительна. В 1993 году в КСИТ вступали страны Балтии, Мексики, Испании, Болгарии, Словакии.

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

С 1947 года проведение Всемирных студенческих игр возобновилось под эгидой *Международного союза студентов (МСС)*. В 1949 году в международном спортивном студенческом *движении* появляется новая структура – *Международная федерация университетского спорта (ФИСУ)*. С 1959 года эти организации объединились и стали проводить свои Универсиады. Универсиада – это международные и национальные спортивные соревнования среди студентов. Первые летние Всемирные студенческие игры (Универсиада) были проведены в 1959 году в Италии. В них приняло участие 985 студентов из 45 стран. Первая зимняя Универсиада состоялась в 1960 году в Шамони (Франция). Кроме Универсиад, FISU проводит Всемирные фестивали молодежи и студентов, названные Международными дружескими спортивными играми молодежи. В состав FISU входит более 170 национальных федераций студенческого спорта.

### **3. Рекреационное направление в спортивной деятельности**

Ритм жизни массы рабочих в промышленных районах и центрах XIX века диктовалась темпом машинного труда. В течение 6 дней они проводили около 11 часов у станка, в конторах или за прилавком. Утомительный механизм автоматизированной деятельности сменялся апатией воскресных и праздничных дней. Быстрая урбанизация привела к перенаселенным, черным от копоти, лишенным солнца жилым кварталам. Сады и парки – частные и обнесены забором. Подобная обстановка положила начало рекреационному движению, которое позволило:

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

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

Самым крупным и активным представителем этого движения стала *Ассоциация молодых христиан (ИМКА)*, созданная в 1844 году лондонским служащим *Джорджем Уильямсом*, прихожанином протестантской церкви. В Лондоне ИМКА объединяла протестантов, занятых в мануфактурном и ремесленном производстве. Ее деятельность активно материально поддержала английская буржуазия. В 1851 году организация уже насчитывала 8 обществ в Лондоне и 16 обществ, в других регионах Королевства. В 1878 году число членов ИМКА в Англии превысило 100 тысяч человек, ей принадлежали многочисленные здания, библиотеки, читальные и спортивные залы. Стремясь оказывать влияние на более широкие слои молодежи, Ассоциация молодых христиан стала допускать членство в своей организации представителей других христианских религий, а также не верующих.

Одним из ведущих средств, привлечения был избран спорт. Он рассматривался как «острый инструмент», с помощью которого можно «проникнуть в ум и сердце молодого человека через его тело». Эмблема Ассоциации молодых христиан – красный равносторонний треугольник, стороны которого обозначают «дух, ум, тело». С 1880 года эта организация стала первым представителем рекреационного движения в США. В этом государстве она создала вокруг своих соборов и школ спортивные и игровые площадки, парки для отдыха, организовала программы проведения различных мероприятий под открытым небом. Ею были построены в 1880–1890 годах гимнастические залы в Вашингтоне и Сан-Франциско, бассейны в Бруклине и Нью-Йорке. В 1885 году в Спрингфилде были открыты первые в США двухгодичные инструкторские курсы. В дальнейшем срок обучения был увеличен до трех лет. А школа превратилась в первый в США институт физического образования в Чикаго (1890 год). Миссионеры получили базовую подготовку преподавателя физкультуры и спортивных руководителей. Ассоциация явилась распространителем таких видов как баскетбол, ручной мяч, волейбол и плавание. Эта Ассоциация открыла первые кемпинги и летние лагеря на природе для детей и подростков. Благодаря ассоциации, с 1910 года начались активные занятия спортом среди молодежи и трудящихся, стали проводиться региональные игры и чемпионаты.

В 1903 году был создан самостоятельный международный союз «Маккавей» – поощрял занятия спортом и физической культурой, помогал материально в организации физического воспитания еврейским организациям. В 1889 году появилась первая общественная площадка в Польше (Краков) и в Европе – «Иордания парк», также известный, как сад Иордании. Его основоположник, преподаватель Краковского университета, доктор *Хенрик Иордан (1842–1907)*. Через работу общественного парка пытался подчеркнуть важность физического воспитания и физических упражнений для всестороннего воспитания личности в целом, и интеллектуального развития в частности. Помог доктору Иордану осуществить эту грандиозную идею директор городских парков Кракова – *Болеслав Малецкий*. Первоначально в парке занимались студенты под личным руководством Иордана, затем сад стал доступен всем желающим. На муниципальных лугах (район Włonia), где разместился парк, было построено 14 полей для комфортных занятий и тренировок. На них играли в спортивные игры – крокет, теннис, американский футбол и подвижные игры; стреляли из лука; метали копье и бегали и т.п. В парке были оборудованы площадки с гимнастическим снаряжением, сооружены лабиринты из живых растений, клумбы, прогулочные дорожки и фонтаны. На территории парка были предусмотрены места отдыха, душевые и раздевалки. Парк был освещен в вечернее время, имелся бесплатный сервис услуг и питание. Парк Иордания стал излюбленным местом отдыха и досуга горожан. Концепция общественных парков в Польше стала очень популярной.

Подобные сады открылись в Варшаве, Люблине, Плоцке и Калише. Позднее, в 1907 году, польские скульпторы установили в парке 45 скульптур известных поляков, а в 1914 году в центре Иордании был установлен памятник основоположнику этого удивительного парка – Хенрику Иордану. В период второй Мировой войны, парк Иордания, был опустошен и разрушен, но поляки восстановили и расширили его территорию. Добавили амфитеатр, велосипедные дорожки, пруд для гребли на лодках и катамаранах.

Значение рекреационного направления в жизни и здоровье городских жителей велико и социально значимо. В США в 1885 году создается *Национальная американская ассоциация восстановления здоровья и физического воспитания*. Она официально потребовала от властей штатов, чтобы они в законодательном порядке открыли специально оборудованные игровые площадки. В Германии начинает работу *Центральная комиссия содействия играм молодежи и взрослых (1891)*. В Дании – *Национальная комиссия содействия играм школьников (1897)*. В Швейцарии – *Швейцарское общество игр и экскурсий (1898)*. В Польше – *Комиссия молодежных игр и развлечений (1898)*.

В Англии в 1935 году был образован **Центральный совет физической рекреации**, который занимался не только использованием физической культуры для досуга, но и физическим воспитанием в школах. Тотальным государственным урегулированием организации активного досуга населения активно занялись организации: «*Деятельность после работы*» (Италия), «*Сила через радость*» (Германия) и другие. Рекреационное движение послужило основой для формирования с начала XX века производственно-прикладного, адаптивного, физкультурно-оздоровительного направлений в физической культуре. Стали открываться спортивные площадки и клубы для укрепления здоровья на крупных предприятиях, появились первые объединения по выпуску спортивной продукции.

#### **4. Возникновение и развитие регионального спортивного движения**

Всемирному развитию МСД наряду с Олимпийскими играми и чемпионатами мира по отдельным видам спорта во многом способствовала организация игр, которые отвечали национально-культурным запросам народов (панигры). Состав стран участвующих в региональном движении определялся их экономическим, географическим, языковым, мировоззренческим и религиозным признаками. Эти игры трудно отнести к какой-либо единой системе, однако, их объединяет друг с другом то, что они проходят под покровительством МОК и в соответствии с его основными принципами и правилами. У этого движения имелись свои олимпиады по аналогии с Олимпийскими играми, церемония их открытия и закрытия, программа соревнований включает олимпийские виды и местные традиционные. «Желтой олимпиадой» назывались азиатские региональные игры, «латинской» – соревнования стран Американского континента, «женской олимпиадой» –



мероприятия, организованные Международным Женским Спортивным Союзом. МОК категорически выступил против использования в названии региональных игр термина «олимпиада». Эти соревнования сегодня имеют форму панигр (местных или региональных игр).

Основу первых региональных игр в азиатском регионе заложили миссионеры Христианской ассоциации молодых людей, действовавшие на Филиппинских островах в начале XX века. Так возникли *Паназиатские игры*, которые с 1913 года по 1930 год проводились по инициативе Японии и носили название «Дальневосточные игры», а затем, до II Мировой войны – «Западно-азиатские игры». Благодаря настойчивым организационным усилиям члена МОК Сонди (Индия) в 1949 году была создана Ассоциация азиатских игр, которая возобновила проведение Азиатских игр по олимпийской программе, в рамках показательных соревнований широко используются народные игры и виды состязаний. Менее развитые в спортивном отношении страны Дальнего Востока в конце 1950-х годов учредили Юго-восточноазиатские игры, которые впервые провели в столице Таиланда Бангкоке (1959).

**Панамериканские игры.** Во время I Мировой войны (1914–1915) по инициативе МОК и Латиноамериканского олимпийского комитета в Новом Свете началась подготовка трансконтинентальных игр, охватывающих Центральную и Южную Америку. С середины 1920-х годов в этих играх приняли участие только государства района Карибского моря. Так появились Карибские игры. В 1937 году по просьбе руководящих спортивных кругов США Панамериканский конгресс сделал попытку провести масштабные континентальные игры. В связи с чем были организованы игры Боливара в Боготе. После II Мировой войны возобновилось проведение Карибских игр (1946) и игр Боливара (1947). В программу Панамериканских игр входит свыше 20 видов спорта, наиболее распространенных на Американском континенте. Начиная, с 1975 года в них успешно участвуют и спортсмены Кубы.

**Балканские игры.** Наряду с паниграмми («пан» в переводе означает «местные») различных частей света все более значимую роль в МСД стали играть соревнования небольших географических районов: Балкан, Скандинавии, Каталонии. Первые Балканские игры состоялись в 1929 году и включали в себя состязания по футболу, легкой атлетике. Начиная, с 1930 года в них были включены и другие виды спорта. Особенностью этих региональных игр является то, что помимо главных соревнований, проводились в независимые сроки отдельные чемпионаты. С 1946 года Балканские панигры были расширены, в них стали принимать участие Венгрия, Болгария, Румыния, Югославия, Албания.

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

**Панафриканские игры.** В 1950-х годах были осуществлены мероприятия, имевшие отношение к миру спорта в Африке. При поддержке французского правительства де Голля были учреждены игры Французского Содружества Наций и впервые проведены в 1959 году в Тананариве. Их участниками стали выходцы из Франции и бывших колоний. Соревнования проходили по 8 видам спорта. По мере усиления освободительной борьбы в Африке стали проводиться Игры франкоязычных стран, а в 1963 году они переросли в Африканские игры дружбы, в которых впервые были представлены женские виды спорта и участвовали команды Алжира, Туниса, Объединенной Арабской Республики. Основы действительно независимых всеафриканских региональных игр были заложены на конгрессе Всеафриканского Союза спортсменов-любителей (1961). В 1965 году в Браззавиле состоялась первая настоящая «Малая африканская олимпиада», т.е. I Африканские игры. В них участвовало свыше 3000 тысяч спортсменов из 30 стран. Лучшие атлеты состязались в 9 видах спорта. Африканские региональные игры проводятся до настоящего времени.

В состав регионального спортивного движения еще входят: Католические игры, Исламские игры; Всемирные игры кочевников; Тихоокеанские игры; Средиземноморские игры; Феминистские игры и другие.

## **5. Всемирные игры по не олимпийским видам спорта**

Одним из заметных событий в международном спортивном движении являются Всемирные игры по не олимпийским видам спорта, которые получили свое право на существование благодаря президентам спортив-

ных федераций. В 1980 году руководители федераций по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр, обратились в Генеральную ассоциацию международных спортивных федераций. Начиная, с 1981 года эти игры стали проходить на следующий после Олимпийских игр год. Первые Всемирные игры по не олимпийским видам спорта прошли в Санта-Кларе (США, 1981). С 2001 года патронаж над соревнованиями взял на себя МОК. Всемирные игры конца XX – начала XXI века прошли в Лондоне (Великобритания, 1985), Карлсруэ (Германия, 1989), Гааге (Нидерланды, 1993), Лахти (Финляндия, 1997), Акита (Япония, 2001), Дуйсбург (Германия, 2005), Гаосюнь (Тайвань, 2009). Управление Всемирными играми осуществляет Международная ассоциация мировых игр. Программа этих соревнований и количество видов спорта постоянно совершенствуются. Сегодня на них представлены свыше 40 видов спорта, участвуют более 3000 атлетов из 100 стран мира, среди которых Республика Беларусь. Следует отметить, что целый ряд спортивных дисциплин Всемирных игр были затем включены в олимпийскую программу, как например: прыжки на батуте, пляжный волейбол, софтбол, триатлон (комбинация из бега на 10 км, плавания на 15 км, велогонки на 10 км), таэквондо и другие. С 1997 в играх было представлено свыше 30 новых федераций представляющие разнообразные популярные виды спорта, среди которых парашютный спорт, аэробика, акробатика, спортивные танцы, военное пятиборье, дзю-джитсу, айкидо, пляжный волейбол и многие другие. Программа игр представлена основными и демонстрационными видами спорта. Очень много видов спорта для нас являются «экзотическими». Среди «экзотических» например: тамблинг, рэкетбол, трамполайн и другие. На Всемирных играх соблюдается общепринятый порядок арбитража, выявления победителей и призеров, церемониал награждения и проведения соревнований. Осуществляется трансляция игр по каналу «Euro sport». Стадионы заполняются многочисленными зрителями. В целом, проведение Всемирных игр по не олимпийским видам спорта способствует укреплению и расширению международных контактов атлетов разных стран, популяризации видов спорта и расширению рамок международного спортивного движения.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. В каком году создана и как называлась первая международная спортивная организация рабочих?
2. Директор городских парков Кракова и его деятельность?
3. Как переводятся «панигры»?
4. Какие игры назывались «желтой олимпиадой»?

## Лекция 6

# МЕЖДУНАРОДНОЕ ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

1. Пионеры идеи возвращения античных игр и их деятельность.
2. Концепция возрождения идеи олимпизма Пьера де Кубертена.
3. Деятельность международного олимпийского комитета.
4. Олимпийские игры современности по летним видам программы.
5. Возникновение и хронология зимних Олимпийских игр.
6. Юношеские олимпийские игры. Европейские Олимпийские игры

### 1 Пионеры идеи возвращения античных игр и их деятельность

На протяжении многих веков делались неоднократные попытки возвращения понятия Олимпийские игры в сферу общественного сознания. В 1450 году выдающийся государственный деятель Италии *Матео Пальмиери* пишет ряд политических дискуссионных работ для полемики с церковными и феодальными властями о необходимости возврата физического воспитания к идеям античного мира. Очень подробно, с точки зрения медицины и педагогики, занимался вопросами возвращения в общество античных состязаний *Иероним Меркуриалис*. Он посвятил этой идее свой труд «Де арте гимнастика», написанный в 1592 году. К пионерам олимпизма следует отнести и юриста *Иоханнеса Аквилла*, который в 1516 году организовал в Бадене «показательные олимпийские выступления». Нравственность древнегреческой системы воспитания воспевал в своих поэтических произведениях в XVI веке и *Ганс Сакс*. В буржуазном толковании идею олимпизма впервые выдвинул английский драматург *Томас Кид* (1544–1590), который поставил в своем театре сцены и истории Олимпийской деятельности. Тем самым он пытался обличить пороки своей эпохи и изнеженность правящей знати. Королевский прокурор *Роберт Довер* при поддержке Якова I организовал в 1604 году в Бартоне-на-Хэсе серию соревнований, получивших название «Английские Олимпийские игры», проводившиеся в течение 100 лет. Мир античных игр вдохновлял *Фридриха Шиллера*, который с 1785 года в своих письмах связывает идею олимпизма с эстетическим воспитанием. С середины XVIII века вопросам олимпизма посвящали свою деятельность *Жан Жак Руссо*, *Михайло Ломоносов* и многие другие.

В XIX веке под влиянием исследований раскопок Олимпии в 1830 году археологом *Эрнестом Курциусом* идея олимпизма вновь начинает активно занимать европейцев. В этот период в Швеции в курортном местечке Рамлеса были организованы показательные выступления гимнастов по программе древних Олимпийских игр. В 1838 году в греческой деревне Летрино, в память об освобождении своей страны от турецкого ига, жители решили

проводить Олимпийские игры аналогичные античным. В 1844 году в Монреале организуют «Олимпийские игры».

Одним из основателей современных Олимпийских игр считается *Евангелос Заппас* – греческий общественный деятель, филантроп и бизнесмен. Евангелис Заппас родился в семье греков. Он ушёл из деревни, когда ему было 13, и нанялся на службу в османской армии. После восстановления независимости Греции в 1831 году поселился в Валахии, где приобрел себе состояние и стал одним из самых богатых людей в Восточной Европе. Вдохновленный идеями олимпизма предложил королю Греции финансировать возрождение Олимпийских игр, а также обеспечить денежные призы победителей. Однако эта инициатива не была поддержана. Спустя время король Отто согласился на организацию соревнований по легкой атлетике каждые четыре года при полном спонсорстве Заппаса, при условии, чтобы они совпадали с промышленными и сельскохозяйственными выставками. 15 ноября 1859 года на городской площади в центре Афин прошли спортивные состязания подобные тем, что были в древности в Олимпии. Заппас умер в 1865 году, оставив огромное состояние. По его распоряжению оно было использовано на строительство спортивных сооружений в Афинах, на финансирование будущих Олимпиад 1859, 1870, 1875 и 1888 годов. Еще при жизни Заппас инициировал постройку в Афинах выставочного и конференц-центра, что и было осуществлено его кузеном к открытию IV Олимпиады в Греции (1888 г.). Центр был назван «Заппейон» в честь Заппаса и его двоюродного брата. Желанием Заппаса было похоронить его в Румынии, где он прожил большую часть своей жизни. Но через четыре года его кости были эксгумированы и повторно захоронены во дворе школы в Лабово, где он родился, а его череп был похоронен под его мемориальной статуей возле Заппейона в Афинах. Деятельность Заппаса способствовала зарождению международного олимпийского движения и проведению Олимпийских игр современности.

## **2 Концепция возрождения идеи олимпизма Пьера де Кубертена**

Возродить по-настоящему «дремавший» более тысячелетия дух античных олимпиад удалось французскому барону *Пьеру де Кубертену*.

Причины возрождения Олимпийских игр Пьером де Кубертенем основывались на ряде серьезных обстоятельств:

- создание эффективной системы школьного физического воспитания на основе учения Томаса Арнольда или спортивно-игровой системы воспитания с целью усиления физической подготовки и укрепления здоровья молодежи Франции. С этой целью в 1880 году группа либералов-республиканцев во главе с Кубертенем учреждает Национальную Лигу физического воспитания;

- поднятие пошатнувшегося международного статуса Франции за счет международных соревнований и без ущерба ее авторитету;

- развитие разнообразных видов спорта во Франции и привлечение к любительским занятиям спортом богатой французской буржуазии, расширение организационных форм развития физической культуры и общения спортсменов;

- воплощение идеи интеграции народов мира через международное спортивное движение;

- сплочение передовых политических, государственных деятелей и ученых для подготовки и осуществления в мире олимпийской идеи;

- разработка и формирование нравственных идеалов. Спортивно-философской заслугой Кубертена и его единомышленника Лорье было открытие, согласно которому занятия физической культурой не являются чисто физическим трудом. Они формируют и воспитывают нравственные ценности, развивают творческие способности человека и отстаивают право людей на мирное сосуществование.

Французский аристократ барон Пьер Фредри (Кубертен) родился в 1863 году в Париже. Его отец Шарль-Луи де Фредри и его мать Агата-Габриэль де Мирвиль принадлежали к французской аристократии, чья родословная началась в средневековье с рыцарского Ордена Святого Михаила и Вильгельма Завоевателя. Среди предков основоположника современного олимпизма были купцы, художники, военные, священники, писатели, юристы, артисты, чиновники и дипломаты. Детство Пьера де Кубертена прошло в Нормандии в родовом замке Мирвиль, где его, братьев и сестру воспитывала очень религиозная мать. Барон получил великолепное образование: Парижский лицей, философский факультет Парижского университета, военная школа Сен-Сир, свободная школа политических наук. Пьера де Кубертена ожидала блестящая дипломатическая карьера, но он неожиданно для всех увлекся историей и культурой Древней Греции. С друзьями и единомышленниками он создает спортивный клуб для занятий футболом, фехтованием и греблей, а также спортивный союз для детей. Организует международные соревнования и участвует в разработке государственных проектов и программ по воспитанию французской молодежи. Начиная с 1889 года Кубертен посвящает свою жизнь организации и проведению Олимпийских игр. Барон посещает ведущие страны Европы и США, где встречается с руководителями государств, членами правительства и спортивными лидерами. Он ведет кропотливую разъяснительную работу о необходимости возобновления игр по примеру античных агоний, которые позволят укрепить мир и международные отношения между странами, укрепят здоровье и нравственные устои граждан. Вернувшись в Париж, Пьер де Кубертен ведет курс лекций среди студентов, посвященных олимпизму. Позднее Пьер де Кубертен писал: «Когда я захотел возобновить Олимпийские игры меня приняли за сумасшедшего». Благодаря его неустанной деятельности уже в 1894 году был создан орган управления олимпийским движением (МОК) и с 1896 года стали

проводить Олимпийские игры. Истинное величие Кубертена проявилось не только в организационной и практической деятельности, но и в разработке педагогических и теоретических основ современного олимпизма. Его перу принадлежат 20 книг и более 1000 статей. Он с 1896 года по 1925 год успешно возглавлял Международный олимпийский комитет.

На протяжении всех этих лет с ним была его жена Мария Розана – дочь историка и министра во Французском правительстве. Их венчание состоялось 12 марта 1892 года, баронесса Кубертен очень любила и поддерживала мужа во всех начинаниях, они воспитывали в согласии двух своих детей – дочь и сына. Мало кто знает, что после того, как Пьер де Кубертен оставил свою службу он жил в очень стеснённых обстоятельствах, даже не мог себе позволить присутствовать на Олимпийских играх (1928, 1932 и 1936 годах), но категорически отказывался трогать фонд МОК. По ходатайству Карла Даема, немецкого педагога и организатора Игр в Берлине, немецкое правительство выделило Пьеру де Кубертену 10000 тысяч марок, ставших подспорьем ему в последние годы жизни.

Кандидатура барона Пьера де Кубертена в 1928 году была выдвинута на соискание Нобелевской премии, как человека, давшего новый чистый глоток жизни всему миру. В сентябре 1937 года Пьера де Кубертена не стало. Инсульт, который случился у гулявшего по осеннему парку седовласого человека, унёс жизнь 74 летнего Кубертена. Человека, давшего новый чистый глоток жизни всему миру! Человека, увидевшему спорт глазами художника, педагога и мечтателя... Похоронен Кубертен в швейцарском городе Лозанна, недалеко от штаб-квартиры МОК, а сердце «великого отца олимпизма», согласно его завещанию, замуровано в белоснежную стелу у входа на мраморный стадион в Афинах.

### **3 Деятельность международного олимпийского комитета**

Осуществление олимпийской идеи Пьер де Кубертен и его сторонники не смогли бы осуществить без международной поддержки. Поэтому, барон посещает Англию, Германию, Грецию, Австралию и другие страны. Огромное значение и резонанс имела поездка Пьера Кубертена в Северную Америку, где им были организованы встречи с представителями спортивных союзов, лиг, объединений и руководителями политических движений. Пьером де Кубертенем был создан Комитет по пропаганде физического воспитания (1887–1890 гг.), прочитан лекционный курс в Сорбонском университете 1892 году, где было сделано официальное публичное предложение о возобновлении олимпийских игр. В 1893 году создается Комитет по подготовке к созыву Учредительного конгресса. Был осуществлен целый ряд предварительных совещаний с представителями государств, где спортивная жизнь получила широкое развитие. В результате этой деятельности 23 июня 1894 года в Сорбонском университете состоялся **Учредительный конгресс (Международный атлетический конгресс)** собрал 78 предста-

вителей из 11 стран – Франции, Англии, России, США, Швеции, Бельгии, Италии, Венгрии, Греции, а также Австралии и Японии, которые письменно заявили о своем присоединении. Этот день стал знаковым событием для физической культуры и спорта. Делегаты конгресса единогласно присягнули на верность принципу любительства и создали **Международный Олимпийский Комитет**. Было также решено, начиная с 1896 года «в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействия дружескому общению народов, раз в четыре года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы». В состав первого МОК вошли 13 представителей от 11 стран. Среди них были англичане Артур Рассел и Чарльз Герберт, французы Пьер де Кубертен и Эрнест Калло, представитель Новозеландии и Австралии Альберт Кафор, итальянец Фердинандо Луккези-Палли, венгр Ференц Кемени, россиянин Алексей Бутовский, аргентинец Бенжамин Зубиаур, грек Деметриус Викелас, чех Иржен Гут-Ярковский. И хотя эти люди не были чемпионами, их по праву можно назвать первыми олимпийскими героями современности за их самоотверженную деятельность по возрождению олимпизма.

Так началось **международное олимпийское движение**, в котором сегодня участвуют свыше 200 государств мира. Внушительна и география проведения крупнейших, спортивных форумов: континенты Америка, Азия, Европа и Австралия. Организаторами олимпиад стали свыше полусотни городов мира.

Огромный вклад в развитие МОД внесли **президенты Международного Олимпийского Комитета (МОК)**. Первым Президентом МОК в 1894 году был избран **Деметриус Викелас** (Греция). Писатель и патриот своей страны, один из самых великих европейских интеллектуалов конца XIX века, которого называли Великий грек. Викелас был удостоен не только высших наград Греции, но и высшей награды Франции и Шотландии. Он управлял МОК до 1896 года и стал «душой» первых Олимпийских игр. Затем Олимпийское движение возглавил французский барон, основатель современного олимпизма **Пьер де Кубертен**, который занимал этот пост до 1925 года. Бельгийский аристократ, граф и дипломат **Анри де Байе-Латур** был Президентом МОК с 1925 по 1942 годы. Увлекался конным спортом, был великолепным наездником. Он в 1906 году основал Олимпийский комитет Бельгии, являлся организатором Олимпийских игр в 1920 году в Антверпене. **Зигфрид Эдстрем** родился на юге Швеции в местечке Морланд. Он выпускник университета в Гетеборге. Продолжил образование в Швейцарии и США. Работал директором промышленной компании. Увлекался легкой атлетикой. В 1912 году, был привлечен к организации Олимпийских игр в городе Стокгольм. В 1920 году стал членом МОК. С 1942 по 1952 избирался на пост Президента МОК. **Эвери Брендедж** гражданин США, инженер строитель, участник Олимпийских игр



1912 года в легкоатлетическом десятиборье. Коллекционер и филантроп. Являлся Президентом МОК с 1952 по 1972 годы. Лорд **Майкл Килланин** (Ирландия) – Президент МОК с 1972 по 1980 годы. Родился в Лондоне, закончил Итонский колледж и Сорбонну. Работал военным журналистом, участвовал в планировании Нормандской операции. Майор, награжден Орденом Британской Империи. В 1950 году возглавляет Олимпийский комитет Ирландии, в 1952 году избирается членом МОК. Маркиз **Хуан Антонио Самаранч** успешно возглавлял МОК с 1980 по 2001 гг. Получил великолепное бизнес образование, занимал пост Чрезвычайного и Полномочного Посла Испании в СССР и Монголии. Руководил Олимпийским комитетом Испании, с 1966 года стал членом МОК. С 6 июля 2001 Президентом МОК избран бельгиец **Жак Рогге** (Бельгия). По профессии он ортопедический хирург, профессионально занимался парусным спортом, участник трех Олимпийских игр (1968 г., 1972 г. и 1976 г.), увлекался регби. Король Бельгии Альберт за заслуги перед отечеством, посвятил Жака Рогге в рыцари и удостоил графского титула. Возглавлял МОК до 2014 года. **Томас Бах** (Германия) – избран на пост Президента МОК в 2014 году. Первая его олимпиада – Зимние олимпийские игры в Сочи (Россия, 2014). Имеет юридическое образование, фехтовальщик, призер в командных соревнованиях на Олимпийских играх в Мюнхене. Долгое время был членом МОК. Владеет несколькими иностранными языками.

Современный МОК представляют 115 членов из более 70 стран. Возглавляет МОК президент МОК и его 4 заместителя. Благодаря эффективной работе МОКа олимпийское движение обогатилось такими важными субъектами как Международный арбитражный спортивный суд (TAS), Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Международная олимпийская академия (МОА), компания МОК по трансляции олимпийских соревнований «Олимпик бродкастинг сервис» (OBS) и др. Социальное значение олимпизма стало настолько значимым, что с 1994 года ООН был утвержден *Международный олимпийский день*, который отмечается 23 июня.

#### **4 Олимпийские игры современности по летним видам программы**

С конца XIX века в жизнь многих народов мира вошло грандиозное по своей социально-культурной значимости событие – Олимпийские игры. До начала первой Мировой войны, на стыке нового и новейшего исторических периодов развития общества *с 1896 по 1912 годы* было проведено пять Игр в: Афинах, Париже, Сент-Луисе, Лондоне и Стокгольме.

**Афины 1896 год. I Олимпийские игры.** После 1500-летнего забвения олимпийские игры возвращены человечеству и 6 апреля 1896 года на Марморном стадионе в Афинах в торжественной обстановке и в присутствии 80000 зрителей открылись *игры первой Олимпиады современности*. Этот день был выбран не случайно, так как он совпал с пасхальными праздниками у православных, католиков и протестантов и в этот день в Греции

отмечался День независимости. Устроителями I Олимпийских игр, представляющими Грецию, была королевская семья и богатый грек Георгий Аверов, финансирующий строительство стадиона и проживающий на тот период в Египте. Руководителем оргкомитета Олимпийских игр был наследный принц Константин. Сам король Греции Георг I открыл торжественную церемонию. Короля любили греки и уважали правители и жители других европейских стран. В России о нем писали: «Любовь к простоте доходила у короля до того, что в молодости он принимал участие – инкогнито, конечно, в атлетических состязаниях». Рядом с королем Греции на открытии Олимпийских игр стояла русская по происхождению королева Греции – Ольга Константиновна. На торжественном открытии игр хор в количестве 150 человек впервые исполнил кантату Спиро Самары, ставшую, впоследствии, Олимпийским гимном. На стадион вышли посланцы из 13 стран: Австралии, Австрии, Болгарии, Великобритании, Венгрии, Германии, Дании, США, Франции, Чили, Швейцарии, Швеции и Греции. В соревнованиях приняли участие более 300 человек. Программа соревнований была представлена: греко-римской борьбой, велоспортом, гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, стрельбой, теннисом, тяжелой атлетикой, фехтованием (9 видов). В отсутствие искусственных бассейнов, соревнования по плаванию проходили в открытом заливе, где температура воды не превышала 13 градусов. Одним из видов соревнований по плаванию, был заплыв в матросской форме одежды. Легкая атлетика на Олимпийских играх 1896 года была представлена более широко: 12 видов упражнений и 63 участника. В этом виде лидировали атлеты из США. Тяжелая атлетика включала две дисциплины – поднятие гантели одной рукой и выжимание двумя руками шаровой штанги. В фехтовании было разыграно 3 комплекта наград по двум видам оружия – сабле и рапире и организованы отдельные соревнования для «маэстро» (профессионалов) и спортсменов-любителей. В греко-римской борьбе еще не учитывались весовые категории и отсутствовали единые правила. Соревнования по стрельбе из армейской винтовки и пистолета в Афинах собрали наибольшее количество участников – 119 человек из шести стран. В гимнастике соревновались по пяти видам программы, включая и такую дисциплину, как лазанье по канату. Интересно прошли соревнования по велоспорту, включающие спринтерскую гонку (2000 м, 10000 м), стокилометровую гонку, 12-часовую и марафонскую гонки. В теннисных дисциплинах соревновались в одиночном и парном разрядах. Награждение победителей первых современных Олимпийских игр проходило в день закрытия. Повторяя античный церемониал, на голову чемпиона возлагали лавровый венок, вручали ему диплом, а также оливковую ветвь, срезанную в «священной роще Олимпии».

Соблюдая античные традиции Олимпийские игры начали легкоатлеты. Первым олимпийским чемпионом стал студент Гарвардского университета

(США) *Джеймс Коннолли* в тройном прыжке с результатом 13 м 71 см. В дальнейшем после окончания учебы и защиты диплома он был удостоен почетного звания доктора Гарварда. Впоследствии Джеймс Коннолли стал успешным журналистом и писателем. В плавании первым чемпионом стал талантливый архитектор, журналист из Венгрии *Альфред Хайош*. В дальнейшем, он спроектировал первые крытые бассейны и стал издавать первую спортивную газету «Шпорт-хирлап». Альфред Хайош оказывал меценатскую помощь спортивным организациям. Спустя 28 лет на Олимпийских играх в Париже он стал серебряным призером в конкурсе искусств по разделу «Архитектура». Следует отметить и французского чемпиона-велосипедиста *Поля Масона*, который завоевал симпатии и любовь многочисленной публики не только своим спортивным мастерством, но и своим благородством по отношению к соперникам. Среди чемпионов первых Игр были и такие великолепные атлеты, как: немец *Карл Шуман* (борьба, гимнастика), англичанин *Джон Болэнд* (теннис), француз *Эмиль Гравелот* (рапира), грек *Яннис Георгиадис* (сабля) и американец *Томас Бэрк* (бег на 100 и 400 метров). Больше всех чемпионов и призеров на I Олимпийских играх было среди спортсменов хозяйки соревнований – Греции., Наибольшего почета и национальной любви греки удостоили своего бегуна-марафонца *Спироса Луиса*.

**Париж 1900 год. II Олимпийские игры.** В них участвовало 1330 атлетов из 21 страны. В программу были включены новые виды спорта: водное поло, гольф, конный и парусный спорт, стрельба из лука, крокет и крикет, поло на лошадях, регби и футбол, академическая гребля. **Впервые в Олимпийских играх приняли участие женщины.** Первой золотой медалисткой стала англичанка Шарлота Купер, выигравшая теннисный турнир. Лучшим спортсменом по количеству золотых наград был признан Алвин Крейнцлейн, американский легкоатлет и обладатель трех золотых наград Игр. Парижские Игры 1900 года стали самыми длинными в истории. Их открытие состоялось 28 мая, а закрытие – 28 октября. Они проходили одновременно с проведением Всемирной выставки. Несмотря даже на безобразную организацию Олимпиады-1900 года, олимпийские игры доказали свою жизнеспособность за счет роста численности стран-участников и спортивно-технических результатов.

**Сент-Луис 1904 год. III Олимпийские игры.** Участвовало 625 атлетов из 12 стран. Из программы организаторами были исключены парусный спорт, велоспорт и стрельба, но зато включен бокс и возвращены тяжелая атлетика, борьба. В рамках Игр были проведены соревнования по лякроссу (национальная игра канадских индейцев с мячом и клюшкой) и рокки (разновидность крокета). Проведены показательные игры по баскетболу. Женщинам было разрешено принимать участие только в стрельбе из лука. Игры в Сент-Луисе также растянулись на длительный срок – с 1 июля по 23 ноября. Многие европейцы не смогли приехать на эти Олимпийские

игры из-за высокой стоимости билетов. Героем этих Олимпийских игр был признан кубинский фехтовальщик Рамон Фонст, который завоевал олимпийское золото на двух Олимпиадах подряд в соревнованиях на рапире и шпаге. Спортивная слава пришла к этому удивительному атлету уже в 11 лет, когда его признали лучшим рапиристом Франции, где он обучался фехтованию. Игры в Сент-Луисе имели и «черную славу», т.к. их организаторы нарушили принципы олимпийского движения и ввели в программу «антропологические дни» для соревнования «цветных» спортсменов. Такое недопустимое проявление расизма было подвергнуто суровой критике со стороны Пьера де Кубертена и спортивной общественности всего мира. Подобные расистские выходки больше никогда не имели своего повторения в олимпийском движении.

**Лондон 1908 год. IV Олимпийские игры.** Специально для Игр, в столице Англии был построен грандиозный стадион «Уайт-Сити» на 100 тысяч зрителей, плавательный бассейн и арена для соревнований по борьбе. В Лондон приехали делегации из 22 стран мира (2034 участника). Они вступили в борьбу за право обладать 109 золотыми медалями. Эти Игры вошли в историю олимпийского движения под названием: «Первая настоящая Олимпиада», за их соответствие олимпийским принципам. Впервые в 1908 году была проведена *официальная церемония открытия, положено начало неофициальному командному зачету.* Впервые на Олимпийских играх выступили атлеты из России в составе 5 человек, среди которых наибольшей славы удостоился золотой медалист Николай Панин-Коломенкин. В программу было включено 24 вида спорта, среди которых было фигурное катание, хоккей на траве, рэкетс и же-де-пом (старинная французская игра в мяч). Среди победителей Олимпиады особенно отличился американец Рей Юри – непревзойденный мастер прыжков с места, которого прозвали «человек резина». Героем Олимпиады стал марафонец из Италии – Дорандо Пиетри, который не удостоился олимпийской медали, но за проявленное мужество и волю к победе заслужил награду из рук королевы Александры.

**Стокгольм 1912 год. V Олимпийские игры.** В них участвовало 2547 атлетов из 28 стран мира. Была *введена официальная церемония закрытия игр,* для освещения соревнований впервые стали использовать информационное табло. В программу игр были включены современное многоборье и классические дистанции в легкоатлетическом беге на 5000 и 10000 м, эстафете 4x100 и 4x400 м. В рамках V Игр впервые был проведен *конкурс искусств.* Все представленные произведения архитектуры, живописи, скульптуры, музыки и литературы были посвящены олимпийскому движению. Золотых наград удостоились швейцарские архитекторы Анри Моно и Альфонс Ляверрьера («План постройки современного стадиона»), итальянский композитор Рикардо Бартелеми («Олимпийский триумфальный марш»), итальянский живописец Джованни Пеллегрини (полотно

«Зимний спорт»), американский скульптор и олимпийский чемпион по стрельбе Уолтер Уинанс (скульптура «Странник из Америки») и Пьер де Кубертен за литературное произведение «Ода спорту». В спортивных достижениях на Играх лидировала команда Швеции, затем спортсмены США и замыкали тройку сильнейших атлеты Великобритании.

**Олимпийские игры в период между I и II мировыми войнами.** В связи с военными событиями, начавшимися в 1914 году в Европе, *Олимпийские игры 1916 года не состоялись*. В исторический отрезок времени между двумя Мировыми войнами (1918–1939 гг.) было организовано и проведено пять Олимпийских игр в Антверпене, Париже, Амстердаме, Лос-Анджелесе и Берлине. *При этом в нумерацию игр включают и не проведенные игры.*

**Антверпен 1920 год. VII Олимпийские игры.** На этих Играх впервые была произнесена олимпийская клятва. Ее от лица всех спортсменов-участников озвучил бельгийский спортсмен Виктор Буан. Автором текста клятвы является Пьер де Кубертен. Впервые на стадионе в Антверпене взвился на мачте олимпийский флаг с олимпийской эмблемой (5 переплетенных колец) и прозвучал олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее». Героем Игр стал четырехкратный олимпийский чемпион из Финляндии Ханнес Колехмайнен (Пааво Нурми). В программу Игр были включены зимние виды – фигурное катание и хоккей с шайбой. В Антверпен приехало 2607 атлетов из 29 стран.

**Париж 1924 год. VIII Олимпийские игры.** Организация этих Игр была безупречной. В Париж приехали участники из 44 стран. Число атлетов достигло 3092 человека. Лучшим спортсменом был вновь признан финский бегун Пааво Нурми, завоевавший на этой Олимпиаде 5 золотых медалей. В неофициальном командном зачете лидировала команда США, на втором месте – спортсмены Франции, на третьем – спортсмены Финляндии.

**Амстердам 1928 год. IX Олимпийские игры.** На этой Олимпиаде был впервые зажжен Олимпийский огонь в олимпийской чаше стадиона. На соревнования приехали 3014 спортсменов из 46 стран. Удивительных олимпийских рекордов достиг американский пловец Джонни Вейсмюллер, который поразил мир своим главным героем в фильме «Тарзан». На Играх в Амстердаме наибольшее количество призовых мест досталось спортсменам США, второе место заняла команда из Германии, третье – олимпийцы Швеции.

**Лос-Анджелес 1932 год. X Олимпийские игры.** В столицу штата Калифорния приехало 1048 участников из 37 стран. Большинство из них разместили в специально построенной олимпийской деревне, где кроме жилых домиков в испанском стиле имелись игровые залы, библиотека, кафе и ресторан. Охраняли спокойствие и отдых спортсменов конный наряд ковбоев. Игры в Лос-Анджелесе вошли в историю как «Олимпиада рекордов». Было установлено 116 олимпийских рекордов, из которых 21 превышал

мировой. Для соревнований и зрителей организаторы построили спортивную арену «Колизей». Любимцем публики стал польский олимпиец Януш Кусочиньский, который в дальнейшем стал участником подпольного движения против немецких завоевателей, попал в плен и был расстрелян фашистскими оккупантами. В рамках Олимпиады успешно прошел творческий конкурс и были названы имена пяти золотых медалистов. Ими стали архитектор из Англии – Джон Хьюз, три французских архитектора, польский скульптор – Йозеф Клуковский. Наибольшее количество спортивных медалей завоевали спортсмены США, на втором месте – спортсмены Италии, на третьем – олимпийцы Германии.

**Берлин 1936 год. XI Олимпийские игры.** Решение о проведении Игр в Берлине было принято до прихода к власти нацистов. На спортивном форуме германский фашизм, к сожалению, получил возможность пропагандировать свою расовую теорию «сверхчеловека». Несмотря на мощное движение протеста в Европе и призыва бойкотировать Олимпиаду в Германии, международный олимпийский комитет не изменил своего решения. На Игры съехались 4066 спортсменов из 46 стран. Для того чтобы занять первое место по числу медалей организаторы включили в программу виды спорта популярные в Германии – гандбол, гребля на каноэ и байдарках, женская гимнастика и другие. Лидирующие позиции (5 из 9 золотых наград) заняли немецкие участники и в конкурсе искусств. Несмотря на успехи команды Германии, Олимпийские игры напрочь опрокинули бредовые расовые теории о доминанте арийцев. Одним из ярких подтверждений может служить тот факт, что лучшим спортсменом берлинской олимпиады был признан чернокожий спринтер, легкоатлет из США – Джесси Оуэнс. В детстве великого атлета США и удивительного человека Джесси Оуэнса называли Джи-Си по первым буквам. В 1933 году он был студентом в штате Огайо. В Берлин на Олимпиаду он приехал уже в ореоле славы с пятью мировыми рекордами за один год. В Берлине он стал золотым чемпионом в беге на 100 м, 200 м, прыжке в длину и эстафете 4x100 м. Гитлер в бешенстве покинул стадион, когда чернокожий спортсмен завоевал четвертую золотую медаль, больше, чем все «арийские» атлеты вместе взятые. Вернувшись домой с медалями и четырьмя саженцами дуба, которые вручали только победителям, он был вынужден участвовать в беговых аттракционах, бегая на перегонки с лошадьми, собаками и кенгуру. Нужно было кормить семью и зарабатывать деньги. Саженцы посадили возле университета в Огайо, у дома родителей и два деревца во дворе школы, где он учился. Дубы растут до сих пор, напоминая о немеркнущей славе великого темнокожего спортсмена.

**Проведению XII и XIII Олимпийских игр помешала война,** начатая в 1939 году фашистской Германией.

**Олимпийские игры второй половины XX – начале XXI вв.** После окончания II Мировой войны мир вновь возобновил Олимпийские форумы.

**Лондон 1948 год. XIV Олимпийские игры.** Двенадцать лет не загорался мирный Олимпийский огонь и как только, закончилась война, МОК принял решение о возобновлении Олимпийских игр. В столицу Англии приехало 4099 участников из 59 стран, которые разыграли 136 комплектов медалей в 19 видах спорта. Германия и Япония были лишены права выступать на этом форуме. *Представители от Советского Союза (СССР) присутствовали на Играх с целью приобретения опыта выступлений в подобных международных соревнованиях.* Впервые в истории Олимпийских игр лучшим спортсменом была признана голландская легкоатлетка Фанни Бланкерс-Кун, завоевавшая 4 золотых медали. Сенсационным стало выступление французской пианистки Мишлин Остермайер, которая завоевала олимпийское золото в метании диска, в толкании ядра и бронзу – в прыжках в высоту.

**Хельсинки 1952 год. XV Олимпийские игры.** На них собралось 4925 атлетов из 69 стран, которые сражались за медали в 149 дисциплинах. *В олимпийское движение включились спортсмены СССР и первая золотая олимпийская медаль в истории советского спорта была вручена метательнице диска Нине Ромашковой (Пономаревой).* В неофициальном командном зачете первенство разделили олимпийцы Советского Союза и США, третье место досталось атлетам Венгрии.

**Мельбурн 1956 год. XVI Олимпийские игры.** Эти Олимпийские игры были названы «самыми дружественными из всех». В них приняло участие 3184 спортсмена из 67 стран. Олимпийский чемпион в беге на 5000 и 10000 м легендарный советский стайер *Владимир Куц* был признан лучшим спортсменом Мельбурнской олимпиады. С большим отрывом по количеству завоеванных медалей лидировала команда СССР, затем – США и команда Австралии. Белорус Евгений Гришин завоевал 2 золотые медали в конькобежном спорте.

**Рим 1960 год. XVII Олимпийские игры.** В столицу Италии приехало 5348 спортсменов из 83 стран. На Играх было установлено 74 олимпийских рекорда, 27 из которых превышали мировой. Триумфатором Римской олимпиады был признан *советский штангист Юрий Власов.* Запомнились Игры и трагическим случаем, когда во время велогонки скончался спортсмен из Дании. Это был первый сигнал о проникновении допинга в спорт.

**Токио 1964 год. XVIII Олимпийские игры.** *Впервые Олимпийский форум был проведен на Азиатском континенте.* Для комфорта участников и гостей муниципалитетом Токио и оргкомитетом Игр была проведена серьезная работа по реконструкции города и спортивных сооружений. В столицу Японии собрались 5140 олимпийцев из 93 стран мира, которые разыграли 163 комплекта медалей. Программа Игр пополнилась волейболом и борьбой дзюдо. *Впервые была осуществлена телевизионная трансляция Олимпийских игр на другие континенты.* Усилилась спортивная конкуренция во всех видах состязаний. В Токио было установлено 77 рекордов,

36 из которых превышали мировой. В неофициальном командном зачете опять лидировала сборная Советского Союза.

**Мехико 1968 год. XIX Олимпийские игры.** Впервые Олимпийские игры проводились в Латинской Америке. Игры на древней земле ацтеков открылись 12 октября в день прибытия Колумба в Западное полушарие. Победы спортсменам в Мехико достались очень дорого, так как на организм атлета серьезное влияние оказывало высокогорье. В Мехико соревновались 5531 участник из 112 стран. Героями Игр были признаны атлеты африканских стран, которые впервые в истории олимпийского движения заняли все призовые места в беге на 5000 и 10000 метров. Игры запомнились и многочисленными рекордами, среди которых самым фантастическим был результат американца Боба Бимона в прыжках в длину – 8 м 90 см. В Мехико был введен допинг контроль и появился и новый атрибут Олимпиады – талисман. Талисманом Мексиканской олимпиады стал красный ягуар. На Играх была продемонстрирована новая техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», которую продемонстрировал американский легкоатлет, взявший высоту с результатом 2 м 24 см.

**Мюнхен 1972 год. XX Олимпийские игры.** В столице Баварии собрались 7147 атлетов из 121 страны. Было установлено 94 олимпийских рекорда, 46 из которых превысили мировой уровень. Хозяева Мюнхенской олимпиады сделали все чтобы превзойти своих предшественников в размахе и качестве спортивных сооружений: стрелковый комплекс, гребной канал, Олимпийская деревня, Олимпийский стадион, Дворец спорта, бассейн, велотрек и конноспортивная база. В городе было построено метро и реконструирован центр Мюнхена. Героем Игр стал американский пловец **Марк Спитц, завоевавший 7 золотых наград и установивший 7 мировых рекордов.** Эта XX Олимпиада известна и произошедшей трагедией, когда террористическая палестинская группа «Черный сентябрь» захватила в заложники спортсменов и тренеров олимпийской сборной Израиля. От рук террористов погибли 18 спортсменов.

**Монреаль 1976 год. XXI Олимпийские игры.** Подготовка к этим Играм велась в тяжелейших погодных условиях, при недостатке финансовых средств и ошибок в технологии возведения Олимпийского стадиона. Несмотря на все трудности, Игры в Монреале состоялись. На них были использованы технические новинки: большие телеэкраны на главной олимпийской арене, плавательный бассейн без волн, транспортировка генерированного (через космический спутник) олимпийского огня из Афин в Оттаву и зажжение его с помощью лазерной установки. В Монреаль съехались сильнейшие спортсмены из 112 стран. Однако в Играх приняли участие только представители 94 делегаций, так как почти все африканские страны покинули Монреаль в знак протеста против участия в Играх Новой Зеландии, которая поддерживала расистскую политику Южно-Африканской Республики. Впервые в программу Олимпийских игр был



включен баскетбол среди женщин. Первая золотая медаль в женском баскетболе досталась сборной СССР. Упорная борьба царила на всех спортивных площадках во всех видах программы. Подтверждением этому служит целый каскад рекордов и рождение новых олимпийских героев, среди которых особой симпатией зрителей получили гимнасты: 15-летняя румынка Надя Комэнечу и Николай Андрианов из Советского Союза.

**Москва 1980 год. XXII Олимпийские игры.** Вся страна приняла участие в подготовке и проведении Олимпиады. В Москве были реконструированы и построены многочисленные современные спортивные сооружения, открыта Олимпийская деревня. Преобразились спортивные объекты в городе Таллине, где проходили олимпийские соревнования по парусному спорту. Были реконструированы стадионы в Ленинграде, Киеве и Минске. Не смотря на политический бойкот Московской олимпиады, объявленный президентом США Картером, на Игры – 80, вопреки решению своих правительств, приехали делегации из 81 страны, 5503 участника боролись в получении 203 комплектов олимпийских медалей. Московская олимпиада получила высокую оценку МОК, зарубежных спортсменов и зрителей во всем мире. Международное олимпийское движение продемонстрировало политикам сплочение своих рядов, демократические основы и спортивную солидарность. На Играх было установлено 74 олимпийских рекорда, 36 из которых мировые. На этих Олимпийских играх успешно выступил студент из Витебска **борец Игорь Каныгин**, который завоевал Олимпийское серебро в копилку сборной СССР.

**Лос-Анджелес 1984 год. XXIII Олимпийские игры.** В них приняли участие представители из 140 стран мира (6829 чел.). К сожалению, политические амбиции руководства Советского Союза не позволили спортсменам СССР и соцстран (кроме Румынии и Югославии), принять участие в этом Олимпийском форуме. Организаторы Олимпиады в Лос-Анджелесе столкнулись с серьезными финансовыми проблемами. Городские власти города отказывались подписывать договор, заключенный между НОК США и МОК о проведении Олимпиады. Игры были на грани срыва. Тогда, президент Огркомитета Игр – 84, Питер Юббероут попросил разрешения у МОК привлечь спонсоров. Началась коммерциализация Олимпийских игр: была создана маркетинговая программа ТОП. На Олимпиаде – 84 лидировали спортсмены США. Было установлено 11 мировых рекордов.

**Сеул 1988 год. XXIV Олимпийские игры.** Южная Корея, стремясь использовать Игры для демонстрации своих экономических и научно-технических достижений, создала прекрасные условия для всех участников этого грандиозного события. Игры-88 прошли в доброжелательной и дружественной атмосфере и были характеризованы журналистами, как «16 дней, которые согрели мир». На Олимпиаде в Сеуле впервые официально разрешили участвовать спортсменам-профессионалам (хоккей, футбол, легкая атлетика, конный спорт, теннис). Лидерство в неофициальном

командном зачете распределилось в следующем порядке: сборная СССР, сборная ГДР, сборная США. Абсолютным олимпийским чемпионом (бокс) стал белорусский атлет из Витебска – **Вячеслав Яновский**. **Александр Поташев** выпускник нашего факультета, чемпион мира в ходьбе на 50 км занял 4-е место.

**Барселона 1992 год. XXV Олимпийские игры.** В Испанию приехало 9356 участников из 169 стран мира. Героем Олимпиады был признан **белорусский гимнаст Виталий Щербо**, завоевавший 6 медалей высшей пробы. В связи с распадом СССР, советская олимпийская сборная выступала как команда СНГ. Она доказала свое спортивное преимущество, завоевав в Барселоне 112 олимпийских наград. Вторыми стали американцы, на третьем месте – сборная Германии. На этих Играх о себе серьезно заявила сборная Китая, спортсмены которой были удостоены 54 медалей.

**Атланта 1996 год. XXVI Олимпийские игры.** В США на Игры–96 собралось 10318 спортсменов из 197 государств. Был разыгран 271 комплект медалей в 26 видах спорта. Впервые самостоятельными командами на летних Олимпийских играх выступили бывшие республики СССР – Беларусь, Украина, Россия, Латвия, Литва, Эстония и другие. В программу Игр, как олимпийский вид спорта, был включен пляжный волейбол. В Атланта было установлено 33 олимпийских рекорда, 23 из которых превысили мировые. В четверку сильнейших, спортивных держав мира по количеству медалей вошли – США (101), Германия (65), Россия (63), Китай (59). **Екатерина Карстен (Ходотович)** (гребля академическая – одиночка) принесла нашей команде золотую медаль.

**Сидней 2000 год. XXVII Олимпийские игры.** В Австралию приехало 10651 атлет из 199 стран. Было разыграно 300 олимпийских комплектов медалей по 38 видам спорта. Последние игры уходящего XX века. Героиней Игр в Сиднее стала американская легкоатлетка – Мэрион Джонс. Лучшими спортивными командами стали – спортсмены США, России и Китая. Сборная Беларуси по количеству олимпийских медалей заняла 15 место. **Екатерина Карстен (Ходотович)** (гребля академическая – одиночка) завоевала золотую медаль. Спортсменка является первой белорусской двукратной олимпийской чемпионкой, одной из самых титулованных белорусок в одиночной гребле – 6-кратной чемпионкой мира. С триумфом выступили наши легкоатлетки: **Янина Провалинская-Карольчик** стала победительницей в толкании ядра, **Елина Зверева** в метании диска. Бронзовыми призерами по тяжелой атлетике стали студенты витебского ФФК и С, члены национальной олимпийской сборной Республики Беларусь – **Геннадий Олещук** и **Сергей Лавренов**.

**Олимпийские игры XXI века. XXVIII Олимпийские игры.** Отдавая дань истории, первые Олимпийские игры по летним видам программы нового тысячелетия и нового века состоялись в столице Греции в **Афинах 2004 году**. В них приняло участие рекордное количество спортивных

делегаций из 202 стран, 11099 атлетов состязались по 28 видам олимпийской программы. Был разыгран 301 олимпийский комплект. Основной идеей Игр стала демонстрация их исторической преемственности, воплощенной в девизе «Добро пожаловать домой!». Сенсацией Игр в Афинах стала победа спортсменки из Беларуси – **Юлии Нестеренко в беге на 100 метров**. Член сборной Республики Беларусь **Игорь Макаров** (дзюдо) завоевал золото. Олимпийское серебро в боксе завоевал студент факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова – **Виктор Зуев**.

На проведение грандиозного спортивного форума, организаторами было затрачено рекордное количество денег – 7,3 миллиарда долларов, 1,5 миллиарда из них ушло на безопасность участников и зрителей. Лучшими спортивными державами по количеству завоеванных медалей стали – США, Россия и Китай. Сборная Беларуси по количеству олимпийских наград заняла 18 место.

**Пекин 2008 год, XXIX Олимпийские игры.** Организаторы Игр в Китае сделали все возможное и не возможное, чтобы весь мир замер в восхищении. В короткий срок были построены уникальные, современные объекты – аэропорт, линии метро, олимпийская деревня, главная олимпийская арена «Ласточкино гнездо» и многие другие. Пекин собрал 10 500 участников, которые состязались в 28 видах программы. На Олимпиаде в Китае было разыграно 302 комплекта медалей. Представитель нашей страны Андрей Арямнов (тяжелая атлетика) завоевал золотую медаль в категории до 105 кг, установив мировые рекорды в рывке – 200 кг, и по сумме рывка и толчка – 436 кг. Отличились наши гребцы два брата **Алексей и Андрей Богдановичи** (каное-двойки), которые стали победителями Олимпийских игр; **Абалмасов Алексей, Вадим Махнев, Роман Петрушенко, Артур Литвинчук** (байдарка-четверка) завоевали золотую и бронзовую медали.

**Лондон 2012 год, XXX Олимпийские игры** прошли в столице Великобритании. Город в третий раз стал организатором самого крупного международного спортивного форума. МОК включил в программу этих игр женский бокс, смешанные пары в теннисе, изменил формат соревнований в современном пятиборье. Всего в программе было представлено 32 вида спорта, участвовало 205 стран и 11002 спортсмена. Спортивные объекты практически все размещались в самом Лондоне и были разбиты на три зоны. Первая зона в специальном построенном Олимпийском парке включала: стадион, аквацентр, велодром, олимпийскую деревню и площадки для спортивных игр. Вторая зона располагалась вдоль реки Темзы и называлась речной. В нее вошли выставочный центр, где проходили соревнования по единоборствам, фехтованию, настольному теннису и тяжелой атлетике; арены «02» и «Гринвич» для гимнастики, конных видов и современное пятиборье; казармы Королевской артиллерии были отведены

для стрельбы. Третья зона носила название «Центральная», где соревнования проходили на стадионах Уэмбли и Уимблдон, а также триатлон в знаменитом «Гайд-парке». За пределами Лондона еще в шести английских городах проходили матчи по футболу, гребле, парусному спорту и другим видам спорта.

Белорусская теннисистка *Виктория Азаренко* завоевала 1 золотую (в паре с *Максимом Мирным*) и 1 бронзовую медали. *Сергей Мартынов* – (стрельба из малокалиберной винтовки) призер чемпионатов мира и Европейских игр стал олимпийским чемпионом.

*Рио-де-Жанейро 2016 год, XXXI Олимпийские игры* состоялись впервые в Южной Америке в Бразилии. В программу были включены регби-7 и гольф. Олимпийская программа была представлена в Рио-де-Жанейро 35 видами спорта, в которых разыграно 306 медалей. На форум приехало 10899 спортсменов из 206 стран мира. *Впервые участвовала сборная беженцев*, которую спонсировал МОК и она была представлена спортсменами из разных стран, где шли военные столкновения и конфликты. Белорус *Владислав Гончаров* завоевал золотую награду в дисциплине «прыжки на батуте».

*XXXII Олимпийские игры* должны были состояться в *2020 году* в столице Японии *Токио*, но из-за эпидемии COVID-19 перенесены на лето 2021 года.

## **5 Возникновение и хронология зимних Олимпийских игр**

В 1925 году МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр или «Белых Олимпиад». Проходившая за год до этого в *1924 году* в *Шамони* (французские Альпы) Международная спортивная неделя, получила в дальнейшем *статус первых зимних Олимпийских игр*. В местечко Шамони приехало 293 спортсмена из 16 стран Европы и Америки. В основу программы были положены традиции Северных игр, которые включали – лыжные гонки, прыжки с трамплина, конькобежный спорт, фигурное катание, хоккей с шайбой, бобслей и другие. Лучшим спортсменом был признан Турлейф Хауг из Норвегии, которого нарекли «королем лыжников». Соревнования в Шамони вызвали огромный интерес в спортивном мире. После их завершения, даже спортивные деятели Скандинавии, признали необходимость в проведении зимних Олимпиад.

Очередные *II зимние Олимпийские игры* стартовали в 1928 году в *Санкт-Мориц* (Швейцария). На них приехали спортсмены из 25 стран. Лидировали по количеству завоеванных медалей олимпийцы Норвегии, затем – спортсмены Швеции и Финляндии.

Местом проведения *III зимних Олимпийских игр* был избран *Лейк-Плэсид* (США). Они состоялись в 1932 году и собрали 307 атлетов из 17 стран. Открыл «Белую Олимпиаду» Президент Рузвельт, а известный американский летчик Бэрд – произнес Олимпийскую клятву от лица

участников. Для фигуристов в Лейк-Плэсиде был построен закрытый Ледовый стадион. Впервые на Играх первенство получили команды США и Канады, так как количество их участников значительно превосходило другие страны.

*IV зимние Олимпийские игры* прошли в 1936 году в *Гармиш-Партенкирхене* (Германия). Участниками Игр стали 756 спортсменов из 28 стран. Прогрессивно настроенные, титулованные атлеты отказались участвовать в этой Олимпиаде, так как ее организатором выступала фашистская Германия. В Гармиш-Партенкирхене впервые в лыжных гонках участвовали женщины и в программу ввели лыжную эстафету 4x10 км, горнолыжное многоборье.

После II Мировой войны, *Белые Олимпиады продолжались с 1948 года*. Именно в этом году прошли очередные *V зимние Олимпийские игры в Санкт-Мориц* (Швейцария). В уютном курортном местечке с небольшими коттеджами и отелями организаторы Игр при поддержке швейцарских часовых предприятий установили современное техническое оснащение, а на стадионе был впервые установлен огромный хронометр. В этой Белой олимпиаде, несмотря на трудности послевоенного времени, приняли участие 713 спортсменов из 28 стран.

*Зимние Олимпийские игры второй половины XX века (1952–1998) и начала XXI века. Город Осло (Норвегия) в 1952 году стал организатором VI зимних Олимпийских игр.* Норвежцы, которые трижды из пяти проведенных Белых олимпиад занимали лидирующие позиции, превратили Игры в грандиозный фестиваль зимнего спорта. Впервые зимнюю Олимпиаду принимал крупный город, столица государства. Участники бывших зимних Игр говорили об ощущении, будто «снежная олимпиада из деревни перебралась в город». Норвегия радостно встречала 732 спортсменов из 30 государств. Олимпийский огонь в чаше на главной спортивной арене Осло зажег Эгиль Нансен – внук известного норвежского полярного исследователя. Программа Игр стала значительно шире: женская лыжная гонка на 10 км, классическое троеборье для горнолыжников и другие. Героем этой Олимпиады был признан великолепный норвежский конькобежец – Яльмар Андерсен, который выиграл олимпийское золото на дистанциях 10000 м, 5000 м и 1500 м. Норвежская сборная вновь показала себя сильнейшей, завоевав 16 олимпийских медалей.

Уютный итальянский горный курорт и центр зимнего спорта *Кортина д'Ампеццо в 1956 году принял у себя VII зимние Олимпийские игры*. В Италию приехало 924 спортсмена из 32 стран. Впервые в зимней Олимпиаде приняла участие советская олимпийская сборная. Организаторы Игр тщательно готовились к их проведению. Были реконструированы старые спортивные объекты; построены великолепные новые сооружения, среди которых: Ледяной стадион, трамплин «Италия», трасса для бобслея, арена для конькобежцев на озере Мизурина. Олимпийский огонь на стадионе

зажег лучший конькобежец Италии – Гвидо Кароли. Героем Игр стал австралийский горнолыжник – Тони Зайлер, названный «белой молнией» и завоевавший три золотых медали в скоростном спуске, слаломе и слаломе-гиганте. Олимпийское первенство в неофициальном командном зачете завоевали дебютанты Игр – спортсмены СССР. На втором месте – Австрия, третье досталось спортсменам Финляндии.

Организатором *VIII Белой олимпиады в 1960 году стал Скво-Вэлли* (США). В высокогорной долине вырос обширный комплекс спортивных сооружений – крытый Ледяной стадион с раздвижными трибунами, дорожки из искусственного льда для конькобежцев, впервые в истории зимних Игр сооружена Олимпийская деревня, была установлена электронная машина «Рамак» для определения и сообщения результатов в фигурном катании и лыжном двоеборье. В программу Игр был впервые включен биатлон.

В *Инсбруке в 1964 году* успешно прошли *IX зимние Олимпийские игры*. В столицу Тироля приехало 1111 спортсменов из 36 государств. В Инсбруке был построен лучший в Европе Дворец спорта, возведены трамплины для прыжков лыжников, *впервые проведены соревнования по санному спорту*. Участники и гости Белой олимпиады постоянно ощущали заботу и внимание приветливых жителей города. Мировая пресса назвала эти Игры «Олимпиадой Скобликовой», советская конькобежка которая завоевала 4 золотые награды.

Юбилейные *X зимние Олимпийские игры прошли в 1968 году в Гренобле (Франция)*. За олимпийскими медалями приехали 1158 спортсменов из 37 стран, которым была предложена программа Игр по 36 зимним дисциплинам. К этому событию в Гренобле был построен Ледяной стадион; новые трассы для горнолыжников, бобслеистов и саночников; оборудовано 200 км новых дорог; открылись олимпийская деревня, новый центр связи и несколько отелей. В день открытия Игр с вертолета на главную арену было сброшено 30 тысяч ярко-красных живых роз. Зимние Олимпийские игры в Гренобле вошли в историю, как «самые блистательные».

В *1972 году* зимняя Олимпиада пришла на Азиатский континент. *Японский Саппоро встречал XI зимние Олимпийские игры*. Это событие вызвало огромный интерес во всем мире. Игры освещало 3895 журналистов. Были великолепно подготовлены олимпийские объекты, в грандиозной эстафете Олимпийского огня приняло участие 15 тысяч человек в возрасте от 11 до 20 лет. За олимпийские награды сражалось 1012 спортсменов из 35 стран. Одним из героев этой зимней баталии стал советский лыжник Вячеслав Веденин первый из команды СССР выигравший золото в индивидуальной мужской гонке на Олимпийских играх.

Очередная зимняя Олимпиада должна была состояться в американском городе Денвере, но за два года до открытия спортивного форума организаторы отказались от его проведения. Спас положения *Инсбрук*, который во второй раз, спустя 12 лет, стал в *1976 году столицей XII зимних*

**Олимпийских игр.** Впервые на Играх были зажжены две Олимпийские чаши, как символ преемственности двух Олимпиад в Инсбруке. Наиболее успешными эти Игры оказались для спортсменов СССР, ГДР и США.

**Столицей XIII зимних Олимпийских игр (1980 г.) во второй раз стал Лейк-Плэсид** – маленький городок на севере штата Нью-Йорк. Организаторами Игр был сделан акцент на то, что эта Олимпиада будет «самой деловой и недорогой». Поэтому спортсмены были размещены в тюремных блоках, которые временно стали Олимпийской деревней. Душные, тесные комнаты-камеры с железными двухэтажными нарами лишали олимпийцев нормального отдыха, выбивали из равновесия. Журналистам и гостям Олимпиады ежедневно приходилось добираться за десятки километров к местам соревнований, так как в самом городке с 3000 тысячами населения мест для проживания практически не было. Но, несмотря на все спартанские условия, в Лейк-Плэсид приехали 1072 спортсмена из 37 государств, которые разыграли 38 комплектов олимпийских медалей. Героем Игр стал великолепный советский биатлонист – Александр Тихонов.

На **XIV зимние Олимпийские игры в Сараево (Югославия)** в 1984 году приехали 1272 участника из 49 стран. Было разыграно 39 комплектов олимпийских наград. Игры прошли на высоком организационном уровне. Героиней Олимпиады-84 была признанна финская лыжница – Марья Лиса Хямляйнен, завоевавшая три золотых и одну бронзовую медали.

Отличной организацией и радушием встретила 1423 участника из 57 стран **столица XV зимних Олимпийских игр – Калгари (Канада, 1988 г.)**. Высших достижений в Калгари добилась голландка *Ивонна ван Геннип* – три золотые медали в скоростном беге на коньках.

Французский **Альбервилль** решением МОК получил право на организацию и проведение **XVI зимних Олимпийских игр в 1992 году**. На олимпийские соревнования приехало 1801 спортсмен из 64 стран. Было аккредитовано 5894 журналистов. Это все свидетельствовало о росте популярности Белых олимпиад. Чтобы придать Играм еще большую значимость, было принято решение МОК об изменении графика прохождения летних и зимних Игр после Альбервилля. На этой зимней Олимпиаде вместо национальной сборной СССР уже выступала сборная СНГ (кроме стран Балтии), так как Советский Союз распался на 15 суверенных государств.

В норвежский **Лиллехаммер (1994 г.)** на розыгрыш 61 комплекта олимпийских медалей съехалось 1737 лучших спортсменов из 67 стран мира, которые стали участниками **XVII зимних Олимпийских игр, среди них и сборная Республики Беларусь. С 1994 года зимние Олимпийские игры больше не проходят в том же году, что и летние игры.**

В последующие годы Белую олимпиаду принимало **Нагано (Япония, 1998 г.)**. Это была самая близкая к экватору столица зимней Олимпиады. На Играх участвовало 72 страны, 2338 спортсменов (1528 мужчин и 810 женщин). Программа включала 14 видов спорта и 68 дисциплин.

Впервые в зимних олимпийских играх приняли участие команды Кении, Азербайджана, Уругвая, Македонии, Венесуэлы. Накануне **XVIII Олимпийских зимних игр** амстердамский профессор Геррит Ян ван Инген Шенау изобрел новую конструкцию конька с отрывающейся пяткой, что позволило вывести конькобежный спорт на новый уровень – в Нагано было установлено 5 мировых и 5 олимпийских рекордов. В командном зачете победила Германия. За 3 дня до окончания Олимпиады произошло землетрясение магнитудой 5 баллов, жертв не было.

**Зимние Олимпийские игры XXI века** начались с **Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 году по счету были XIX**. В играх принимали участие 2399 спортсменов (886 женщин и 1513 мужчин) из 77 стран. Китай и Австралия завоевали свои *первые золотые медали* за всю историю участия в зимних Олимпиадах. Лидером в командном зачёте стала сборная Норвегии.

**XХ Белая олимпиада состоялась в Турине (Италия, 2006 год)**. Это были вторые зимние Олимпийские игры в Италии. В Турине к Олимпиаде был построен и открыт метрополитен. На Игры приехали спортсмены из 80 стран – рекорд для зимних игр. Впервые приняли участие Эфиопия и Мадагаскар.

**XХI Игры – Ванкувер (Канада, 2010 г.)**. Для непрерывной трансляции Игр была создана сложная IT-инфраструктура. Грузинский саночник Нодар Кумариташвили во время тренировочного заезда не справился с управлением на крутом повороте и получил смертельную травму. На церемонии открытия Олимпиады сборная Грузии вышла на парад олимпийцев с траурными повязками, после исполнения гимна Олимпийских Игр была объявлена минута молчания. Белорусские спортсмены Алексей Гришин (фристайл) принес в копилку команды золото, Дарья Домрачева (биатлон) – бронзу.

Грандиозная по своим масштабам и размаху **Олимпиада-2014** состоялась **в Сочи (Россия)**. Игры в Сочи являются двадцать вторыми (XXII) зимними по счету, символично, что двадцать вторыми летними были и Игры 1980 года в Москве. Количество соревнований в различных дисциплинах увеличено на 12, было разыграно 98 комплектов медалей. В качестве болельщиков гостями Сочи стали представители 126 стран. Приехало более 2859 спортсменов из 88 стран мира. Церемония открытия игр длилась около трех часов – это было шоу. На открытие Олимпиады прибыли главы более 50 государств. По мнению Международного олимпийского комитета, сочинская Олимпиада стала рекордной за всю историю зимних Олимпийских игр по многим показателям. Президент МОК Томас Бах сказал: «Ни одной жалобы не поступило со стороны спортсменов. Они в восторге от сооружений, их впечатлило то, насколько близко (олимпийские) деревни от мест соревнований».



На Олимпиаде успешно выступили белорусские фристайлисты *Алла Цупер и Антон Кушнир, став победителями*. За высокие спортивные заслуги *трехкратная олимпийская чемпионка* по биатлону *Дарья Домрачева* была удостоена высшей награды нашей страны – звания *Герой Республики Беларусь*.

*XXIII Зимние Олимпийские игры* прошли в *Пхёнчхане (Корея) в 2018 году*. В программу были добавлены дисциплина биг-эйр в сноуборде (мужчины и женщины), масс-старт в конькобежном спорте (мужчины и женщины), дабл-микст в керлинге и командные соревнования в горнолыжном спорте. Исключены две дисциплины – параллельный слалом в сноуборде (мужчины и женщины). На Олимпийских играх в Пхёнчхане были представлены 92 страны. Сразу 6 стран впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх: Республика Косово, Малайзия, Нигерия, Сингапур, Эквадор и Эритрея.

В результате переговоров двух Корей, было принято соглашение об участии КНДР в олимпийских играх. Также на играх выступила объединённая сборная Кореи, которая приняла участие в женском хоккейном турнире. Из-за допингового скандала российским спортсменам разрешили участвовать в них только под нейтральным флагом.

Белорусская фристайлистка *Анна Гуськова* завоевала золотую медаль. Наши биатлонистки *Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева* победили в эстафете.

*XXIV Игры откроются в 2022 году в Пекине (Китай)*. Пекин станет первым городом, принимавшим и зимние, и летние Игры. *XXV Олимпийские игры* примут *в 2026 году* итальянские города *Милан и Кортина-д'Ампеццо*.

## **6 Юношеские Олимпийские игры. Европейские Олимпийские игры**

В XXI веке международное олимпийское движение с 2010 года обогатилось *юношескими Олимпийскими играми* и с 2012 года *зимними юношескими Олимпийскими играми*. Решение об учреждении *Юношеской Олимпиады* было принято по инициативе Президента МОК Жака Рогге. Во время 119-й сессии МОК в Гватемале 6 июля 2007 года было решено, что летние юношеские Олимпийские игры будут проводиться раз в четыре года в год проведения зимних Олимпийских игр, зимние юношеские Олимпийские игры – в год проведения Олимпийских игр. Все атрибуты и ритуалы проведения полностью соответствуют «взрослой» Олимпиаде. Каждый вид соревнований имеет свою собственную возрастную группу: 15–16 лет (27 дисциплин), 16–17 лет (111 дисциплин) или 17–18 лет (63 дисциплины). Самая важная особенность юношеских Олимпийских игр –

это участие в отдельных номерах программы смешанных команд (юноши и девушки), проведение комбинированных соревнований и участие континентальных сборных команд, укомплектованных из представителей различных стран. Помимо спортивной программы на ЮОИ проводятся образовательная и культурная программы, цель которых – ввести молодых спортсменов в мир олимпизма. В Сингапуре на прошедших I юношеских Олимпийских играх в 2010 году соревновались 3594 спортсмена в 30-ти видах спорта, включающих 201 дисциплину, на зимних играх в Инсбруке в 2012 году – 1059 спортсменов из 67 стран сражались в 15 видах спорта.

По инициативе президента Европейского олимпийского комитета Патрика Хики было принято решение проводить раз в четыре года **Европейские олимпийские игры (ЕОИ)**. Первые игры состоялись в 2015 году в столице Азербайджана в Баку, вторые – в 2019 году в Республике Беларусь городе Минске. Очередные Европейские олимпийские игры пройдут в Кракове (Польша) в 2023 году. Европейский олимпийский комитет (ЕОК) был создан в 1968 году. Это был первый континентальный субъект руководства олимпийским движением на территории Европы. Затем появились Олимпийский Совет Азии, Национальные олимпийские комитеты Океании, Ассоциация национальных олимпийских комитетов Африки, Панамериканская спортивная организация. Эти олимпийские субъекты развивают спорт и спортивные соревнования в рамках своих континентов: Европы, Америки, Азии, Африки, Океании.

### Вопросы для самоконтроля

1. Один из первых основателей олимпизма – предшественник Пьера де Кубертена?
2. С какой олимпиады начали участвовать женщины?
3. В каком году стали награждать медалями?
4. На каких играх ввели клятву, олимпийский флаг, девиз?
5. Какие по счету игры не состоялись и по какой причине?
6. Прыгун в длину с разбега чей рекорд держался многие десятилетия?
7. Выдающийся американский пловец семикратный победитель?
8. В каком городе состоялись 22-е летние и 22-е зимние олимпийские игры?
9. Другое название зимних Олимпийских игр?
10. Белорусский гимнаст – герой XXV Олимпийских игр?
11. Кому из белорусских спортсменов присвоено звание Герой Республики Беларусь?

## Лекция 7

# ЗАРУБЕЖНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НОВЕЙШЕГО ВРЕМЕНИ

1. *Роль Яна Амоса Коменского, Жан-Жака Руссо и Иоганна Генриха Песталоцци в физическом воспитании.*
2. *Деятельность филантропов.*
3. *Национальные гимнастические движения на Европейском континенте.*
4. *Спортивно-игровое направление в физическом воспитании.*
5. *Социально-гигиеническое (медицинское) направление, естественная (натуралистическая) гимнастика, гимнастика модерн.*
6. *Бойскаутское движение.*
7. *Адаптивный и экстремальный спорт.*

### **1 Роль Яна Амоса Коменского, Жан-Жака Руссо и Иоганна Генриха Песталоцци в физическом воспитании**

Эпоха Просвещения ознаменовалась новыми идеями и открытиями в педагогической деятельности. В середине XVII века появились первые реформаторы, которыми была сделана попытка введения физического воспитания в программы учебных заведений. Педагоги-реформаторы мучились противоречиями, возникающими из общественных требований к содержанию образования и учебной практикой. Реформаторы считали, что каждый ребенок независимо от сословия, материального положения, возраста и пола должен быть подготовлен к жизни через всестороннее воспитание. По мнению большинства из них, благодаря сформировавшимся таким образом «просвещенным личностям» будет по силам решать общественные проблемы. Идеологи создания теории «Универсального человека» педагоги-реформаторы объявили обязательное наличие в общем образовании знаний по охране физического здоровья.

Среди реформаторов особого внимания заслуживает чешский мыслитель-гуманист **Ян Амос Коменский (1592-1670)**. Он родился в городке Нивница в Чехии. В 1611 году он поступает в Гербонский университет, а затем продолжил образование в знаменитом Гейдельбергском университете. После учебы он становится протестантским священником и выступает против несправедливости земного устройства. Начало XVII века в Чехии ознаменовалось религиозными войнами. Коменский вынужден бежать из страны спасаясь расправы. В скитаниях он узнает, что его жена и двое сыновей умерли от чумы, а дом и библиотека с ценными рукописями сожжены. В этот сложный период жизни Коменский увлекается педагогикой и считает ее главной из наук. Ученый приходит к выводу, что каждый ребенок должен получать правильное образование и воспитание, только тогда

можно будет построить процветающее государство. Восемь долгих лет он проводит вне родины – живет в Англии, в Швеции. Затем, возвращается в Чехию и становится епископом. Коменский получает приглашение от князя Сигизмунда Ракоци осуществить реформу школ в Венгрии. Его педагогическая деятельность в Венгрии была очень успешной. Ян Амос Коменский написал целый ряд прекрасных работ, наиболее известными его педагогическими трудами стали четыре тома «Великой дидактики» и учебное пособие «Мир чувственных вещей в картинках». В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского **«Великая дидактика»** были рассмотрены такие важные моменты в физическом воспитании как:

- воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
- правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
- о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
- на правильность формирования физических упражнений, т.е. их полезность;
- на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
- на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений.

В своем труде **«Мир чувственных вещей в картинках»** Я.А. Коменский посвящает целый ряд разделов физическим упражнениям: «Плавание», «Фехтование», «Игры с мячом».

Ведущие французские педагоги-просветители видели всю пагубность увлечений аристократов, ведущую к их нравственной и физической деградации. Они пытались найти выход из создавшегося положения. Среди них был и **Жан Жак Руссо (1712–1778)** – просветитель, философ, писатель, композитор. Родился Ж.Ж. Руссо в Женеве, в семье часовщика. Так как он не имел возможности получать систематическое школьное образование, то успешно занимался самообразованием. Руссо освоил много профессий – работал домашним воспитателем, учеником нотариуса, лакеем, гравером, учителем музыки. После долгих странствий по Швейцарии, Италии он поселился в 1741 году в Париже, где познакомился и подружился с такими известными личностями как Дидро, Кондильяк, Гольбах, Гельвеций. Под покровительством крупных аристократов он занимается творчеством, пишет крупные произведения, получает известность и популярность как философ и писатель. Свои педагогические идеи в отношении физического воспитания он отразил в работе «Эмиль, или О воспитании» (1762). Ж.Ж. Руссо резко противопоставил изнеженной, избалованной и слабохарактерной аристократической молодежи диких, грубых и здоровых выходцев из простого народа. В качестве идеала и примера для подражания он предложил тип развитого, сильного, умелого и смелого человека. По мнению Ж.Ж. Руссо, всякая общественная проблема происходит от человеческого

зла, а зло, в свою, очередь, – от слабости человека. Это положение можно изменить только путем воспитания умной, физически развитой и сильной молодежи. Система физического воспитания, по его мнению, должна строиться на борьбе с преодолением естественных препятствий «свободной» природы: карабканье на деревья, лазанье по скалам, переноска тяжестей, прыжки и бег по пересеченной местности, а также заплывы в открытых водоемах. Руссо был первым, кто признал необходимость тренировки органов чувств. В свою систему физического воспитания он встроил взгляды других мыслителей, таких как Джон Локк и Ян Амос Коменский. Из учения Локка он использовал идею сочетания умственного и физического воспитания. Из учения Коменского – теорию воспитательной роли игры, с акцентом на игры содержащие физические упражнения и побуждающие к принятию самостоятельных решений. Физическое воспитание девочек Ж.Ж. Руссо считал обязательным и направленным на воспитание обаятельности, грациозности, стройности и т.п.

В своей работе Ж.Ж. Руссо не только призывает к естественности в воспитании и проживании, не только критикует авторитаризм в воспитании, но и делает попытку выделить основные периоды в развитии человека и намечает задачи воспитания для каждого периода. Первый период – от рождения до появления речи, воспитание должно строиться на заботе о нормальном физическом развитии ребенка. Второй период – от появления речи до 12 лет, когда нужно создавать условия для выработки представлений об окружающем мире и рекомендовал занятия и упражнения для развития слуха, осязания, глазомера и двигательных качеств ребенка. Третий период с 12 до 15 лет. Это время усвоения знаний по природоведению и математике, получение знаний и умений профессионального труда. Четвертый период с 15 лет до совершеннолетия, связан с нравственным воспитанием и получением опыта общественной жизни. При этом следует учитывать, что теория воспитания Руссо относится только к мужскому полу, т.е. воспитанию мальчиков, юношей.

**Иоганн Генрих Песталоцци (1746–1827)** выдающийся швейцарский педагог, последовательно отстаивавший идею народного образования. Особую заботу проявлял о воспитании крестьянских и беспризорных детей. Создал теорию элементарного образования, под которым понимал природосообразное, психологически обоснованное воспитание человека. На практике пытался соединить производительный труд с образованием и воспитанием. Вопросы физического воспитания детей имели значительное место в его педагогических работах и письмах. Особо следует выделить его сочинение «О физическом воспитании как основе опыта построения элементарной гимнастики, содержащий последовательный ряд физических упражнений» (Элементарная гимнастика), написанное в 1807 году. Вводя в учебные заведения специальный режим, специальные физические упражнения, игры, катание на лыжах и коньках, пешие прогулки и военные

упражнения он добивался положительного эффекта в повышении уровня физического развития детей и укреплении их здоровья. Он придерживался теории гармоничного воспитания личности, неотъемлемой составляющей которого являлось физическое развитие. Песталоцци писал: «Средства физического развития каждый раз идут в ногу со средствами нравственного воспитания и умственного развития». Швейцарский педагог требовал неразрывной связи физического воспитания с трудовой подготовкой, так как хорошее физическое развитие, по мнению Песталоцци, обеспечивает качество формирования трудовых умений и навыков. Он собирался разработать *производственную гимнастику* – систему физических упражнений для подготовки к профессиональной деятельности отдельно для женщин и отдельно для мужчин. Он начал работу над физическим воспитанием детей в домашних условиях. Эту систему он назвал *естественной домашней гимнастикой*: это движения и игры на укрепление мышц, суставов, костей дошкольников. Эта гимнастика была необходима каждому ребенку, так как подготавливала его тело к занятиям в учреждениях образования. В учебных учреждениях связь физического воспитания и трудового и умственного развития должна основываться на *«искусственной гимнастике»*, которая состоит из «суставной гимнастики» и «азбуки трудовых умений». Суставная гимнастика Песталоцци – это разработанная им классификация упражнений. Педагог впервые предложил классификацию физических упражнений с учетом влияния движений на суставы. Учитывая эту зависимость, Песталоцци разделил все упражнения на «элементарные» или движения в суставах и «сложные» или все виды физических упражнений.

В 1805–1825 годы Песталоцци возглавлял институт в городе Инфертене, где применял в занятиях со студентами свои физические упражнения. Практическая деятельность института привлекала внимание многих специалистов. Благодаря этому физические упражнения стали включать в программы обучения в городских школах Швейцарии. В 1811 году в Базеле, а позже и в других городах Швейцарии, основали институт гимнастики и физического воспитания. Педагогические взгляды и теории Песталоцци имели большое значение для становления и развития физического воспитания в этот период времени в Германии и Испании, где были также открыты институты Песталоцци. Франциско Аморос использовал гимнастику Песталоцци для подготовки военных и создания французской естественно - прикладной гимнастики.

Песталоцци верил в то, что изъяны общественной системы можно направить путем введения всеобщего образования, не только для детей состоятельных семей, но и бедноты. Его подход к вопросам физического воспитания заключался в проведении совместных занятий с учащимися элитных и народных школ. Классической заслугой Песталоцци является и то, что он уже в то время, увидел и осудил недостатки некоторых педагогов в их стремлении к односторонности физического воспитания молодежи.

«Имеются сторонники обособленного преподавания отдельных искусств, – подчеркивал он, – имеются преподаватели танцев, фехтования, езды верхом. Но даже специалисты по гимнастике занимаются скорее преподаванием отдельных упражнений, нежели совершенствованием физического развития человека в целом. По этой причине деятельность этих людей нельзя считать полноценным физическим воспитанием».

## 2 Деятельность филантропов

Идеи французских просветителей XVIII века проникли в Германию. Немецкая интеллигенция попыталась воплотить эти идеи в педагогике, т.к. считали существующее социальное неравенство и бедность продуктом неправильной системы воспитания и образования. Наиболее яркими представителями стали филантропы (*филантропия – благотворительность*).

Создателем и активным деятелем движения филантропов в Германии стал **Иоганн Бернхард Базедов (1723–1790)**. Базедов был сыном гамбургского парикмахера, учился на богословском факультете Лейпцигского университета. Он написал книгу «Упорядоченный запас всех необходимых познаний для обучения юношества» (1774), которая стала руководством по педагогике. В этом же году, на средства герцога Ангальт-Дессауского, Базедов открыл «школу друзей человечества и хороших знаний для учащихся и молодых учителей», так он называл свой институт воспитания в Дессау. Это был первый *филантропин* в Европе. Все учащиеся в этом учебном заведении делились на две группы согласно своему социальному положению: академисты и фабулянты. Группа академистов состояла из детей дворян и состоятельных буржуа, получавших образование, позволяющее им в дальнейшем управлять германскими землями. Группа фабулянтов была представлена выходцами из семей чиновников и интеллигенции, которые готовились к педагогической или чиновничьей деятельности. Учащиеся филантропина стремились к «естественности Руссо». Они не носили париков, кос и галстуков, коротко стригли волосы, одевались в удобные свободные рубашки с открытым воротом.

Большое место в своем учебном заведении Базедов уделял физическим упражнениям: фехтованию, верховой езде, танцам и вольтижировке. В целом, свою программу по физическому воспитанию, Иоганн Базедов подразделял на три части. *Первая часть* должна побуждать детей к двигательной активности и формировать психические качества и чувство коллективизма. Поэтому следует широко использовать детские игры. *Вторая часть* – готовила к трудовой деятельности и защите жизни. Поэтому была представлена различными видами физического труда и лазаньем по скалам, спуску по канату, плаванием, метаниями, стрельбой, умением управлять повозкой, ездить верхом, самозащите, рыбалкой и т.п. *Третья часть* физического воспитания включала строевые упражнения и военную подготовку под

руководством военных специалистов. Свою программу по физическому воспитанию Базедов называл – «упражнениями тела».

Занятия физическими упражнениями проходили в специальных помещениях в определенные часы и под надзором учителей. На упражнения тела отводилось по два часа в день. В целях закаливания организма, практиковали прогулки и игры на свежем воздухе. Играли в шары, обручи, зимой катались на коньках. На занятиях на свежем воздухе использовали естественные условия природы: ручьи, деревья, пни, скалы, овраги. Организованные занятия по физическому воспитанию, благодаря учителю физкультуры и французского языка Иоганну Симону, филантропы стали называть греческим словом «гимнастика».

Одним из самых известных педагогов-филантропов по физическому воспитанию был **Антон Фит (1763–1836)**. Будучи студентом Готтингемского университета, Антон Фит успешно занимался фехтованием и верховой ездой. Поэтому после окончания университета был направлен учителем фехтования, математики и французского языка в институт в Дессау. Он так же был назначен инспектором всех остальных школ в этом городе.

Увлечения спортом нашли отражение в его сочинение по физическому воспитанию *«Опыт энциклопедии по физическому воспитанию»*. Первая часть сочинения посвящена истории физических упражнений (Берлин, 1794). Вторая часть – системам преподавания физических упражнений (Берлин, 1795). Третья часть – дополнения и уточнения к содержанию первой и второй частей (Лейпциг, 1818). Цель физического воспитания Антон Фит видел в: сохранении здоровья; увеличении мышечной массы и развитии красивых форм тела; выработке точных и уверенных движений; сохранении бодрости во время умственных нагрузок и снятии излишнего напряжения во время полового созревания. Все физические упражнения Фит делил на «общедоступные» или гимнастические и «рыцарские». К общедоступным (гимнастическим), он относил: ходьбу, прыжки, метание, плавание и упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения доступны каждому и могут рекомендоваться всем гражданам. К рыцарским – танцы, верховую езду, вольтижировку. Они предназначаются для самостоятельных занятий. Ими следует завершать физическое воспитание молодежи.

Фит также предпринял попытку классифицировать физические упражнения, по анатомо-физиологическому принципу, на «простые и сложные». Простые – это упражнения, воздействующие на конкретную часть тела, сложные – воздействуют на весь организм в целом. Опыт работы филантропа в Дессау распространился в других учебных заведениях Германии и Европы в целом. Способствовали этому их простота и естественность, а также доступность для детей из небогатых семей.

Ведущим среди новых учебных заведений того времени считался Публичный институт воспитания в Шнепфентале. Институт основал



в 1784 году филантроп Кристиан Зальцман. В этом учебном заведении работал известный немецкий педагог **Кристиан Гутс-Мутс (1759–1839)**. Основным теоретическим трудом, которого, считается книга *«Гимнастика для юношества»* (1793). Позднее, в 1804 году он переиздал этот труд, дополнив ее главой с описанием военно-гимнастических упражнений для военно-физической подготовки и народными праздниками в духе удовлетворения потребностей юнкерства. Занятия гимнастикой у Гутс-Мутса напоминали военные учения: ученики работали под присмотром учителя, который отдавал им четкие приказы. Это приучало молодежь к дисциплине, субординации и порядку. В занятиях широко использовались «боевые игры», а рыцарские упражнения он считал опасными для использования с учениками. Поэтому, заменял их плаванием и катанием на коньках. Из рыцарских умений Гутс-Мутс выбрал вольтижировку, но переделал этот комплекс упражнений. Более легкий и безопасный комплекс он назвал «балансировка». Для него он придумал специальные гимнастические снаряды. Педагог использовал также бег, метание, борьбу и подвижные народные игры. Играми, по мнению Гутс-Мутса, необходимо заполнять свободное время учащихся, так как игры развивают не только физически, но и духовно. Гутс-Мутс написал методическое руководство *«Игры в упражнениях и сохранении тела и души для юношей»*, где описал не только древнегреческие игры, но и итальянские, французские, германские, русские. В этой работе он поместил схемы и чертежи площадок и инвентаря: ракеток, коньков, санок, бит. Гутс-Мутс в 1798 году опубликовал руководство по плаванию. По книгам этого педагога преподавали гимнастику во всех германских школах и школах Дании, Швейцарии, Голландии и Англии.

В конце XVIII века в Германии физическим воспитанием учащихся стали заниматься три типа учебных заведений: университеты, аристократические школы и филантропические институты (филантропины). Последние были наиболее образцовые в области физического воспитания, так как филантропы ставили своей целью распространение физической культуры среди всех слоев немецкого народа.

### **3 Национальные гимнастические движения на Европейском континенте**

Государственные деятели и европейские педагоги уже в конце XVIII века обратили внимание на значение трудов Руссо, Песталоцци и филантропов. Достигнутые этими людьми успехи в области физического воспитания стали одной из основных тем обсуждений, символом и аргументом в светских речах и беседах. Их деятельность легла в основу возникновения и развития *буржуазно-национальных гимнастических движений*, среди которых наибольшее признание в Европе получили: *немецкая, шведская* и чешская системы воспитания.

**Немецкая (турнерская) гимнастика.** Ее создание связано с именами *Фридриха Людвига Яна* (1778–1852), *Эрнста Айзелена* (1792–1846) и *Адольфа Шписса* (1810–1858). Основоположник немецкой гимнастики Фридрих Ян разработал систему гимнастических упражнений для повышения боевой выучки немецких солдат против армии Наполеона. Позже, Эрнст Айзелен усовершенствовал комплекс «войсковой гимнастики Яна» под требования школьного физического воспитания. Швейцарец Адольф Шписс дополнил комплекс упражнениями с ручными снарядами, перестроениями, висами и опорами. Немецкая или турнерская гимнастика содержала ОФП, бег и ходьбу; упражнения с препятствиями, упражнения на гибкость; упражнения на кольцах, висы и лазание; упражнения в равновесии. Исключала – плавание и борьбу. Занятия проводились на специальных открытых площадках (турплацах), где стояли турники, гимнастические брусья, конь, перекладина. Первый турплац был открыт под Берлином в 1811 году. Количество одновременно занимающихся на нем составляло более 500 человек. К сожалению, в немецкой гимнастике отсутствовали рекомендации по дозировке упражнений, по врачебному и педагогическому контролю. Немецкая гимнастика, не смотря на свои недостатки, приобрела статус *системы физического воспитания. Система физического воспитания – это упорядоченная совокупность элементов физического воспитания, действующая в рамках определенной общественной структуры.*

**Шведская гимнастика.** Ее основоположник *Пер Хенрик Линг* (1776–1839). Концепция его учения основывается на том, что физическое воспитание должно строиться на знаниях биологии, анатомии и физиологии. Упражнения должны применяться таким образом, чтобы максимально обеспечить функционирование всех структур организма. По мнению Пера Линга, гимнастику следует классифицировать на: *педагогическую, военную, врачебную и эстетическую.* При жизни автору шведской гимнастики удалось реализовать на практике только лечебную гимнастику и эстетическую гимнастику.

Продолжил дело отца *Ялмар Линг* (1799–1881). Он ввел в гимнастику вспомогательные средства – шведскую стенку, бревно, прыжковый трамплин, скамью и др. Для практического использования шведской системы в 1813 году в Стокгольме открылся Центральный гимнастический институт для подготовки преподавателей шведской гимнастики, а также был спроектирован проект первого закрытого спортивного зала. Занятие шведской гимнастикой предусматривало сложную структуру воздействия на различные части тела и физиологические системы и содержало 12–18 частей. Физические упражнения в шведской системе классифицировались на следующие группы: для ног, спины, рук, брюшного пресса, сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. Шведская гимнастика была обязательной для мальчиков и девочек. Она придерживалась физиологических принципов

в физическом воспитании – разминка – основные занятия – расслабление. Она использовалась до 1944 года.

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

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

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

#### **4 Спортивно-игровое направление в физическом воспитании**

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

Таким образом, к середине XIX века, в Англии начинает формироваться система физического воспитания, основанная на спортивно-игровой

деятельности. В истории физической культуры эта система получила название «арнольдизм». Английский педагог Томас Арнольд, став ректором колледжа в городе Регби, столкнулся с плохой успеваемостью и аморальным поведением студентов: хулиганством и пьянством, тиранией старшими младших, пренебрежением установленных правил, духовным и телесным упадком. Добиться коренных изменений в воспитании студентов стало возможным только благодаря организации и проведению регулярных соревнований по отдельным видам спорта.

Педагогические основы спортивно-игровой системы – это формирование нравственных и умственных сторон личности молодых людей посредством физических упражнений и положительных эмоций. Будучи ректором, Томас Арнольд открыл спортивные площадки в колледже, разработал систему самоуправления, упорядочил регулярные спортивные соревнования, ввел в быт учебного заведения спортивные команды и клубы. Основным средством физического воспитания он выбрал популярные в то время игровые виды спорта. Английское образование, благодаря Томасу Арнольду, на долгое время стало образцовым для всего мира. Арнольдизм сыграл огромное значение в становлении и развитии спорта среди молодежи. Благодаря спортивной практике студентов колледжа в Регби стали развиваться и получили популярность такие виды как: крикет, футбол, хоккей, плавание, легкая атлетика, борьба, альпинизм, гребля. Однако, при всей образцовости и эффективности, спортивно-игровая система физического воспитания имела ряд существенных недостатков:

- во-первых, она оттеснила развитие физического воспитания в нижних ступенях школы;
- во-вторых, занятия спортом в средней и высшей школе были доступны только детям и молодежи из богатых семей;
- в-третьих, игнорировалось физическое воспитание девочек, так как считались «презрительными» занятия, вызывающие пот.

## **5 Социально-гигиеническое (медицинское) направление, естественная (натуралистическая) гимнастика, гимнастика модерн**

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

система физического воспитания существует и сегодня в некоторых штатах Америки, Пакистане, на Филиппинах.

**Естественная (натуралистическая) гимнастика** – новое направление в физическом воспитании школьников, пришедшее на смену немецкой и шведской гимнастикам. Ее основоположник французский морской офицер *Георг Эбер (1875–1957)*, который классифицировал физические упражнения на 8 видов: ходьба, бег, прыжки, лазанье, поднятие, метание, плавание, игры (атакующие и оборонительные движения). Натуралистическая система физического воспитания Георга Эбера была направлена на воспитание выносливости, а принципы заключались в следующем:

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

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

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

- 1) должна быть динамика физических упражнений. Следует избегать неестественных положений. Скорость движений должна быть в обратной пропорции с массой двигающихся частей тела;
- 2) нельзя искусственно, на полпути, прерывать выполнение упражнения;
- 3) движения должны быть естественными и размашистыми;
- 4) мышцы, не участвующие в движении, в процессе выполнения должны быть полностью расслаблены;
- 5) при разучивании упражнений следует переходить от несложных к сложным, от изученных ранее, к неизвестным.

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

Широкое распространение, в период перед I и II Мировыми войнами, получила *милитаристская система физического воспитания*. В ее основу легли реакционные взгляды на воспитание английского социолога и психолога Спенсера (1820–1903), который биологические законы животного мира механически перенес на физическое развитие и воспитание человека: «Война между людьми, как и война между животными, играет значительную роль в усовершенствовании их организации». Тракаты Спенсера «Воспитание физическое, умственное и нравственное» приобрели популярность в мире.

Примером милитаристской системы физического воспитания, т.е. военно-физической подготовки, может служить фашистская Германия. С 1937 года в стране проводили пять уроков физического воспитания в неделю и один обязательный спортивный день. Подростки в возрасте 10–13 лет проходили военно-физическую подготовку в отрядах «Юнг-фольке»; а юноши (14–18 лет) сдавали практические нормативы и экзамены для получения «военного свидетельства» в отрядах «Гитлер-юнге». С 18 до 35 лет осуществлялась подготовка взрослых немцев и сдача ими норм на «Имперский значок» (золотой, серебряный, бронзовый). Милитаристское физическое воспитание и сегодня встречается в ряде стран.

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

## 6 Бойскаутское движение

Движение скаутов возникло на рубеже XIX–XX веков в Англии. Его основатель – английский генерал *Роберт Стефенсон Смит Баден-Пауэлл*. Он родился в Лондоне 22 февраля 1857 года в семье священника, профессора теологии Оксфордского университета. К созданию скаутинга его подтолкнули реальные события англо-бурской войны, когда отряд мальчиков-велосипедистов в городе Мейфикинг помогал взрослым защищать осажденный город. Подвиг «мейфикингских кадетов» нашел отклик и поддержку в сердцах многих английских школьников. Для поддержания «гражданского духа» английской молодежи, вернувшись в Англию, Пауэлл на *острове Браунси в 1907 году организывает первый лагерь скаутов*.

Для этого он собрал группу из 22 мальчиков. Дети были разделены на пять патрулей (отрядов), во главе каждого стоял назначенный лидер. Восемидневная программа была насыщенной и яркой. В первый день производилось размещение, создание патрулей, распределение обязанностей и инструктаж. Во второй – изучалось лагерное дело: разведение и тушение костров, вязание узлов, ориентирование на местности, приготовление пищи и т.п. На третий день пребывания в лагере Баден – Пауэлл учил мальчиков чтению следов и других примет окружающей природы и нормам поведения в природной среде. Четвертый день посвятили изучению и знакомству с местной фауной и флорой, а также астрономии. Днем рыцарства стал пятый день – он включал изучение традиций рыцарско-монашеского ордена ионитов и легенд о рыцарях Круглого стола короля Артура. В шестой день ребят учили оказывать первую необходимую помощь при получении травм и приемам психологического самоуправления и контроля в чрезвычайных ситуациях. Седьмой день был посвящен истории и географии Великобритании, ее традициям и культуре. Восьмой день посвятили играм и соревнованиям. Всем участникам лагерь очень понравился. На основе практического опыта Баден-Пауэлл пишет книгу «Scouting for Boys» («Разведка для мальчиков»), посвященную организации скаутского движения. Она написана в форме «бесед у костра». После выхода книги в свет стали создаваться многочисленные скаутские организации в начале в Англии, затем в Европе, Америке и Азии. На территории царской России скаутинг появился в 1909 году по инициативе Императора Николая II, основателем российского скаутинга стал Пантюхов Олег Иванович.

«Скаут» в переводе с английского языка означает «разведчик». Английские скауты обучались искусству следопыта, знанию природных явлений, жизни в походных условиях, развитию выносливости, ответственному поведению, действиям при несчастных случаях. В период с 1910 по 1914 годы 792 английских скаута были награждены за подвиги при спасении жизни людей. Нравственную основу скаутского движения составили законы рыцарского ордена ионитов. Девиз английских скаутов гласил: «Вера в бога, верность королю, верность Родине – будь готов!». Баден Пауэлл объяснял его содержание так: «Скаутский девиз говорит, что ты всегда готов умом и телом выполнить свой долг перед лицом любой трудности и, если необходимо, помочь другим». Эмблема Всемирной Организации Скаутского движения – белая лилия с тремя лепестками на фиолетово-лиловом фоне. Этот символ использовался многими древними народами: китайцами, индийцами, египтянами, римлянами. У англичан трилистник обозначал стрелку компаса, ориентированную на Север. В скаутском движении лилия обозначает путь к братству и дружбе, надежность и помощь другим. Три лепестка у лилии – это три принципа скаута: «Долг перед Богом», «Долг перед другими», «Долг перед собой». Скаутинг, по мнению его автора Баден Пауэлла, это подготовка и воспитание молодежи

к жизни в форме занимательной игры. Скаутская форма – это форма военных во времена англо-бурской войны в Южной Африке (1892–1902): шляпа, косынка, короткие брюки, чулки, башмаки. Организационная структура скаутов: патрульные звенья по 6–8 человек под руководством вожака или патрульного, которые объединяются в отряды (20–30 человек). В скаутинге различают несколько возрастных групп: младшая (7-9 лет); собственно скауты (11–17 лет); старшая ветвь (17–25 лет). В 1909 году на праздновании годовщины движения (официально скаутинг признан в 1908 году) в Хрустальном дворце в Лондоне на праздник пришли девочки, изъявившие желание участвовать в скаутском движении. Под руководством сестры Баден Пауэлла – Агнесс и его супруги – Олав в 1910 году было основано гайдовское (девочки скауты) движение. Сегодня всю деятельность скаутского движения в мире координирует Всемирная Организация Скаутского Движения, которая была создана в 1922 году в Париже. Практика двух Мировых войн подтвердила огромное значение скаутинга в подготовке физически развитых, волевых и адаптированных к тяжелым условиям молодых патриотов, которые успешно защищали свою Родину.

### 7 Адаптивный и экстремальный спорт

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

XX век в истории физической культуры и спорта ознаменовался официальным признанием *экстремального спорта*. Он рассчитан на желающих, продемонстрировать свои умственные и физические способности в нестандартных ситуациях, для тех, кому занятия традиционными видами спорта кажутся скучными и банальными. Идеология экстремального спорта: победы и познай самого себя. Стихия экстрима – небо, океан, горы.



Экстремальный спорт – это попытка человека противостоять природным стихиям, познать и раскрыть возможности организма. На сегодняшний день любителей экстремального спорта насчитывается несколько миллионов. По зимним и летним экстремальным видам спорта проводятся чемпионаты мира и континентов, блицтурниры, Кубки клубов и отдельных стран. Одним из наиболее популярных зимних видов экстремального спорта является сноубординг, который лыжные центры и курорты всего мира используют для активного горного отдыха. В 1995 году МОК официально включил сноубординг в программу зимних Олимпийских игр. В Нагано-98 состоялся олимпийский дебют сноуборда в таких дисциплинах, как гигантский слалом и халфпайп. Родиной экстремально-досочных развлечений считаются Гавайи, где впервые была использована «хее-налу» или доска для катания по волнам. Сноуборд как вид упражнения в 1929 году изобрел австриец Джек Буртшет, который вырезал фанерную доску и привязал её к своим ногам, а затем скатился с горы. Многие годы считалось, что экстремальный спорт явление антисоциальное, так как связано со смертельным риском для участника. В США в конце XX века была назначена комиссия по изучению экстремального направления, куда вошли врачи, психологи, педагоги, тренеры и юристы. По окончании проверки они подали заключение в правительство о адекватности и правомочности экстремальных видов спорта.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Кто ввел в гимнастику шведскую стенку, бревно, скамью?
2. Другое название чешской гимнастики?
3. Автор спортивно-игрового направления?
4. Вид гимнастики, сочетающей в себе гимнастические движения и формы балета?
5. Как переводится «скаут»?
6. Кто выработал требования к физическому воспитанию девушек с учетом особенностей женского организма?

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

*Агон* – состязание, игра в Элладе.

*Агонистика* – древнегреческая система демонстрации физических и творческих возможностей человека через публичные соревнования по строго установленным правилам.

*Агогэ* – система военно-лагерного воспитания в Спарте.

*Арбитр* – судья городских состязаний между цехами в средневековой Европе.

*Атлет* – участник эллинских игр.

*Аттика* – государство, город - полис Афины.

*Адаптивная физическая культура* – предназначена для реализации своих ограниченных физических возможностей в социуме и практической жизни.

*Героиды* – состязания среди женщин Эллады, посвященные богине земли Гере.

*Гимнастика* – с греческого «гимназо», т.е. обучаю, тренирую.

*Гладиатор* – боец-смертник, участник жестоких поединков в Древнем Риме.

*Гимнасия* – государственная школа (академия, киносарг, ликей) в Элладе.

*Девадаси* – храмовые танцовщицы в Древней Индии.

*Идеал* – совершенное воплощение чего-либо, высшая цель в деятельности.

*История* – (с греческого) рассказ, повествование того, что знаешь.

*История физической культуры и спорта (ИФК и С)* – это наука об общих закономерностях возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования общества.

*Идиллии* – игры в мяч в средневековой Европе.

*Инициации* – специальные обряды посвящения в Древнем мире, связанные с воспитанием.

*Истмии* – общеэллинские игры, посвященные богу Посейдону.

*Кандидат* – участник посвящения в рыцари в средневековой Европе, в переводе с латыни «condidus» – чистый, непорочный.

*Колизей* – (с латыни «colosseus», т.е. громадный) сооружение, возведенное в Древнем Риме для гладиаторских поединков.

*Капитан* – инструктор по военно-физической подготовке, которого нанимали цеха в городах феодальной Европы.

*Легион* – (в переводе с латыни «отбор») специально-отобранные объединения воинов в Древнем Риме.

*Ланиус* – (с латыни «мясник») так называли хозяина школы гладиаторов.

*Луди* – игры, развлечения в Древнем Риме.

*Магия* – это деятельность, используемая в языческих обрядовых ритуалах.

*Международное спортивное движение (МСД)* – это объединение людей и организаций, основанное на общности интересов, целей и принципов деятельности по развитию спорта и физического воспитания.

*МОК* – международный олимпийский комитет, орган управляющий международным олимпийским движением.

*Немеи* – общеэллинские игры, посвященные первому подвигу Геракла.

*Номофилаки* – общественные судьи в Древней Греции, которые сидели среди зрителей и за нарушения били атлета палками.

*Олимпионик* – трехкратный победитель.

*Обряд посвящения* – это формы подготовки и демонстрации своих физических и военных возможностей в древнем мире.

*Олимпиада* – календарь в Древней Греции, промежуток времени равный четырем годам.

*Олимпиаи* – игры в Олимпии, посвященные подвигу Геракла.

*Орхестрика* (искусство двигаться) – система физического воспитания эллинов.

*Периодизация* – это деление процесса исторического развития на качественно различные периоды.

*Палестра* – школа физического воспитания в Древней Греции.

*Панигры* – крупнейшие международные спортивные соревнования конкретного региона (местности).

*Панафиней* – общеэллинские игры, посвященные богине Афине.

*Пентатлон* – многоборье в Древней Греции, включающее пять видов упражнений.

*Панкратион* – борьба в Древней Греции.

*Педоном* – общественный воспитатель в Лаконии (Спарта).

*Пифии* – общеэллинские игры, посвященные богу Аполлону.

*Регата* – состязания на лодках, придуманные крестьянами феодальной Европы.

*Скаут* (от англ. следопыт) – участник военно-патриотической организации детей и молодежи, возникшей в Англии.

*Спорт* (от англ. disport) – это высшая форма физической культуры, специальная подготовка для достижения социально значимых результатов (абсолютного или личного), через соревновательную деятельность.

*Сферистерий* – крытая площадка для физических занятий богатых граждан Древнего Рима.

*Термы* – общественные бани в Древнем Риме.

*Физическая (телесная) культура* – это процесс и результат готовности людей к жизни, т.е. рациональное использование двигательной дея-

тельности для улучшения физического состояния, жизнедеятельности и развития человека.

*Филантропии* – благотворительные школы, в буржуазной Германии, Франции, Швейцарии.

*Флоралии* – праздники для женщин в Древнем Риме, посвященные богине цветов Флоре.

*Эйрен* – подросток в Элладе.

*Экехирия* – священное перемирие.

*Эмотии* – сообщества ветеранов в Спарте.

*Эфеб* – воин.

*Эфебия* – обязательная военная служба в течение трех лет.

Репозиторий ВГУ

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативные документы*

1. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-3 (ред. от 09.01.2018) «О физической культуре и спорте».
2. Кодекс Республики Беларусь от 13.01.2011 № 243-3 (ред. от 23.07.2019) Кодекс Республики Беларусь об образовании.
3. Постановление Министерства спорта и туризма РБ от 31.08.2018 № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».
4. Постановление Министерства спорта и туризма РБ от 31.08.2018 № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».
5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 03.06.2010 № 860 (ред. от 15.08.2017) «Положение о практике студентов, курсантов, слушателей».

### *Основная*

1. Григоревич, В.В. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. спец. физ. культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / В.В. Григоревич. – Гродно: УО «ГрГУ им. Я. Купалы», 2007. – 295 с.
2. Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощاپов. – 10-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 312 с.
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине «История физической культуры и спорта» / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.
4. Физическая культура и спорт БССР: справочник; под общ. ред. К.А. Кулинковича, Я.Р. Вилькина. – Минск: Высшая школа, 1979. – 152 с.
5. Шамак, А. Фізичная культура на Беларусі (ад старажытнасці да пачатку ХХ ст.): вучэб. дапам. / А. Шамак. – Мінск: Высшая школа, 1999. – 257 с.

### *Дополнительная*

1. Вилькин, Я.Р. Откуда пошли олимпиады / Я.Р. Вилькин. – Мн.: Полымя, 1980. – 48 с.
2. Зданевич, А.А. История физической культуры и спорта: метод. указания по выполнению контр. работ для студентов фак. физ. воспитания

(отд-ние заоч. обучения) / А.А. Зданевич; УО «Брестский гос. ун-т им. А.С. Пушкина». – Брест: БрГУ им. А. С. Пушкина, 2010. – 13 с.

3. Деметер, Г.С. 70 лет советского спорта: люди, события, факты / Г.С. Деметер, В.В. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 83 с.

4. История физической культуры: учеб. для высш. физк. учеб. заведений РФ / под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.

5. Лесгафт, П.Ф. Избранные произведения / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 324 с.

6. МОК и международные спортивные объединения / сост. А.О. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 124 с.

7. Нахаева, Е.М. История физической культуры и спорта: курс лекций / Е.М. Нахаева. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2005. – 88 с.

8. Оливова, В. Люди и игры: у истоков современного спорта / В. Оливова; пер. с чеш. – М.: физкультура и спорт, 1985. – 240 с.

9. Парандовский, Я. Алхимия слова. Олимпийский диск / Я. Парандовский; пер. с польск. – М.: Прогресс, 1982. – 528 с.

10. Сасим, А.М. История Беларуси: 10 кл: пособие для учащихся / А.М. Сасим. – Минск: Экоперспектива, 2007. – 143 с.

11. Штейнбах, В.Л. Герои Олимпийских игр / В.Л. Штейнбах. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.

Учебное издание

**МИНИНА** Наталья Владимировна

**НАХАЕВА** Елена Михайловна

**ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Курс лекций

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*В.Л. Пугач*

Подписано в печать 2021. Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,52. Уч.-изд. л. 5,99. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33