


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36»  
(МБОУ «СШ № 36»)  
г.Норильск**

РАССМОТРЕНО

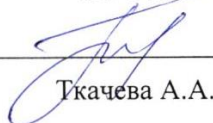
Руководитель НМС



Булгакова А.С.  
Протокол №1  
от «31» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Ткачева А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Масько Е.Г.  
Приказ №01-03-222  
от «31» 08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«История физической культуры и основы  
олимпийского образования»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Семенова Надежда Александровна

г. Норильск  
2023 г.

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи программы «История физической культуры и основы олимпийского образования».....	5
1.3.	Содержание программы .....	5
1.3.1.	Учебный план.....	5
1.3.2.	Содержание учебного плана.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	6
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график.....	7
2.2.	Условия реализации программы.....	7
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	8
2.4.	Методические материалы .....	8
2.5.	Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	9
<b>3.</b>	<b>Список литературы</b> .....	12
<b>4.</b>	<b>Приложения</b> .....	13

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса «История физической культуры и основы олимпийского образования» составлена в соответствии с методическими рекомендациями разработанными в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021);

- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СШ №36»;

**Направленность:** спортивно-оздоровительная.

**Уровень программы:** стартовый (предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы)

**Новизна** курса «История физической культуры и основы олимпийского образования» заключается в выстраивании единой линии занятий с обучающимися среднего звена. Занятия проходят не только в форме беседы, но и в форме игры, и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала.

Играя, обучающиеся быстрее овладевают высокими общественными мотивами поведения, учатся подчинять свое поведение правилам.

**Актуальность** программы является одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования, укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на

первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Ключевым критерием психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму: наличие коммуникативных навыков, умение устанавливать атмосферу дружелюбия, умение распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

**Отличительные особенности программы:** специфика данного курса обусловлена возрастными особенностями, психологическими новообразованиями и потребностями обучающихся на данном этапе возрастного развития.

Изучение элективного курса «История физической культуры и основы олимпийского образования» охватывает разделы: «История развития физической культуры и спорта в России» и «Основы олимпийского образования».

В разделе «История развития физической культуры и спорта в России» прослеживается эволюция физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней на разных этапах развития страны. История физической культуры рассматривает физическую культуру и спорт как органическую часть всей человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки к трудовой и военной деятельности.

В разделе «Основы олимпийского образования» раскрывается история зарождения олимпийских игр, основные этапы становления и развития современного олимпийского движения, его основополагающие принципы и идеалы.

В результате коммуникации осуществляется познавательная предметная деятельность, формируются важнейшие навыки межличностного общения и нравственного поведения.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучающихся 13-15 лет. Курс ориентирован на социальную адаптацию и не предусматривает наличия определенных умений и навыков.

Наполняемость групп: 15-20 человек.

Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:**

Срок реализации: программа рассчитана на 1 года обучения.

Объем программы: 34 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Особые условия реализации программы:** программа реализуется с использованием дистанционных технологий и современных информационных технологий.

**Режим занятий.**

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** формирование научного мировоззрения и физической культуры школьников на культурно-исторических традициях отечественной системы физической культуры и олимпийского спорта.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития;
- показать становление и развитие физической культуры в России в разные периоды существования государства;
- способствовать повышению общей культуры, расширению кругозора, углублению олимпийских знаний.

#### Воспитательные:

- Воспитание отношение к спортивным играм как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность; формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка у обучающихся умения применять полученные знания на практике.

#### Развивающие:

- развитие стремления детей к самостоятельности;
- Развитие физических качеств и способностей, обучающихся: самостоятельно применять игры в повседневной жизни; умение судить и производить подсчет игры;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

## 1.3. Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1:</b> История развития физической культуры и спорта в России	14	14	0	Педагогическое наблюдение
2	<b>Раздел 2:</b> Основы олимпийского образования	20	16	4	Педагогическое наблюдение
Итого часов		34	30	4	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### **Раздел 1: История развития физической культуры и спорта в России (14 час)**

##### Теория (14 ч):

Знакомство. Спортивные объекты. Физическая культура в России с древнейших времен до XIX века

#### **Раздел 2: Основы Олимпийского образования (20 часов)**

Теория (3 ч): История Олимпийского движения. Зарождение и развитие в России современных видов спорта. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Россия в международном спортивное движение.

Практика (6 ч): упражнения «Цвет настроения», «Я рад общаться с тобой», «Копилка обид», «Детские обиды», «Горячий стул». Игры «Твое имя», «Ассоциации», «Что звучит обидно?», «Разговор через стекло». Методики «Самооценка», «Моя вселенная». Дискуссия «Самое-самое». Упражнение на Я-сообщение. Самоанализ «Кто я? Какой я?».

### 1.4. Планируемые результаты

#### **Личностные результаты.**

##### **Регулятивные УУД:**

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- умение учитывать позицию партнера по общению и игровой деятельности;
- развитие способности продуктивно разрешать конфликты, учитывая интересы и позиции всех его участников, приходиться к компромиссу в совместной деятельности в рамках общения;
- умение контролировать свои эмоциональные реакции;
- оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения.

##### **Познавательные УУД:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- моделировать ситуацию с помощью учителя;

##### **Коммуникативные УУД:**

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- умение задавать вопросы в условиях сотрудничества со сверстниками;
- установление контакт с сверстниками, с педагогами;
- вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности.

#### **Метапредметные результаты.**

- обеспечение возможностей учащимся самостоятельно осуществлять такое действие как учение, ставить перед собой учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы в межличностном взаимодействии, в решении учебно-познавательных и жизненно-важных задач;
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе.

#### **Предметные результаты.**

- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирования коммуникативной компетентности;
- формирование представлений у младших школьников о значении и законах конструктивного общения в школе, семье;

- формирование навыков равноправного общения, культуры эмоциональной экспрессии, предотвращения и разрешения межличностных конфликтов, самовоспитания и саморазвития,
- формирование активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- формирование способности обучающихся к осознанному выбору конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1	2023-2024	01.09	Май 2024	34	34	34	очно, 1 час (40 мин)	Май 2024

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение:

Сведения о кабинете: просторный учебный кабинет, в кабинете должна быть предусмотрена возможность составить «круглый стол».

*Оборудование учебного помещения:* классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, интерактивная доска.

Материалы, необходимые для занятий: ватман, клей-карандаш, мяч, фломастеры, воздушные шары.

Учебный комплект на каждого обучающегося: тетрадь в клетку, ручка, линейка, карандаш, ножницы, клей, цветные карандаши, фломастеры.

Специальных требований, предъявляемых к одежде обучающихся не предусмотрено. Одежда должна быть удобной, в которой школьнику будет комфортно.

*Технические средства обучения:*

- современные средства ТСО (компьютер, проектор и т.д.);

#### Методические материалы

##### Диагностические материалы:

-анкета для определения способностей ребенка;

-анкеты для родителей и обучающихся «Удовлетворенность качеством

образовательного процесса»;

##### Видеофильмы

По темам занятий: «Олимпийское движение»; Фильм «Движение вверх».

##### Методические рекомендации:

«В помощь спортсменам», «Как оказать первую медицинскую помощь при травмах».

##### Информационное обеспечение:

- Институт психологии РАН: [Электронный ресурс]. М., 2021-2023.

URL: <http://www.ipras.ru/>;

- Журнал «Вопросы психологии»: [Электронный ресурс]. М., 1991-2023. URL:<http://www.voppsy.ru>;
- Книги, статьи, тесты: [Электронный ресурс]. М., 2021-2023. URL: <http://web-psychology.narod.ru/> ;
- Психологическая лаборатория: тесты, методики: [Электронный ресурс]. М., 2007-2023. URL: <http://vch.narod.ru/file.htm>;

#### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом- психологом, педагогом дополнительного образования, преподавателем начальных классов, образование – не ниже средне-профессионального или высшего педагогического.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

**Формы проведения аттестации:** проектирование

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** по итогам проектной работе (презентация) составляется аналитическая справка.

**Формы предъявления и демонстрации:** аналитическая справка.

**Оценочные материалы:**

Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляются один раз в год в конце курса программы.

### **2.4. Методические материалы.**

**Особенности организации образовательной деятельности:** очно

**Методы обучения:**

- практический;
- наглядный;
- метод создания игровых ситуаций;
- обучение в сотрудничестве.

**Методы воспитания:**

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация и др.

**Виды деятельности:**

- беседа;
- диспут
- игра;
- круглый стол;
- наблюдение;
- посиделки;
- практическое занятие;
- тренинг.

**Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуально-групповая;
- групповая.

**Формы организации учебного занятия:**

- беседа;
- диспут;
- игра;



- круглый стол;
- «мозговой штурм»;
- кейс;
- фасилитация.

**Педагогические технологии:**

- игровая деятельность;
- коммуникативное обучение;
- здоровьесберегающая.

**Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

- средства онлайн-взаимодействия (сервисы для видеоконференций Zoom);
- облачные хранилища для размещения материалов (Google-диск, Яндекс-диск и др.).

**Алгоритм учебного занятия:**

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Работа над темой занятия.
4. Групповые упражнения.
5. Рефлексия (подведение итогов занятия).
6. Ритуал прощания.

**Дидактические материалы:**

- методические указания по выполнению практической работы, планы занятий;
- тетради для практической работы;
- мяч, клубки ниток, шляпа;
- ручки, фломастеры, цветные карандаши.

**2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.**

Программа курса «История физической культуры и основы олимпийского образования» в 8 классе рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, по 1 часу в неделю).

**Цель:** формирование научного мировоззрения и физической культуры школьников на культурно-исторических традициях отечественной системы физической культуры и олимпийского спорта.

**Содержание**

**Учебный план 1 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура в России	14	14	0	Полугодовой и годовой контроль
2	История Олимпийского движения	20	18	2	Текущий и годовой контроль. Практическая работа
<b>Итого часов</b>		<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения.

### **Раздел: Физическая культура в России (14 часов)**

#### Теория (14 ч):

Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития, истоки зарождения. Становление истории физической культуры.

Физическое воспитание в быту русского народа.

Создание и развитие спортивных и гимнастических обществ.

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в начале XX века.

Становление и развитие физического воспитания в общеобразовательных школах.

Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины.

Спартакиады народов СССР. Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений.

### **Раздел: История Олимпийского движения (18 часов)**

#### Теория (18 ч):

Мифы и легенды о спорте. Олимпийские игры Древней Греции.

Возрождение Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры современности.

Международное олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Участие российских спортсменов в играх IV и V Олимпиад.

Достижения советских спортсменов. Зимние и летние Олимпийские игры.

Олимпийский комитет России. МОК.

#### Практика (2 ч):

Практическая работа: сделать презентацию или проект.

## Календарно-тематический план

По программе – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Теория	Практика	план	факт
1	Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития, истоки зарождения.				
2	Становление истории физической культуры.				
3	Физическая культура в русских княжествах.				
4	Физическое воспитание в быту русского народа.				
5	Создание и развитие спортивных и гимнастических обществ.				
6	Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в начале XX века.				
7	Создание предпосылок для становления и развития физической культуры и спорта в стране.				
8	Становление и развитие физического воспитания в общеобразовательных школах.				
9	Место физической подготовки в программе всеобщего военного обучения.				

10	Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины.				
11	Спартакиады народов СССР.				
12	Дебют советских спортсменов на Олимпийских играх.				
13	Роль и место общероссийских федераций по видам спорта.				
14	Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений.				
15	Мифы и легенды о спорте.				
16	Олимпийские игры Древней Греции.				
17	Возрождение Олимпийских игр.				
18	Первые Олимпийские игры современности.				
19	Международное олимпийское движение: принципы, традиции, правила.				
20	Международное олимпийское движение: принципы, традиции, правила.				
21	Развитие олимпийского движения в первой половине XX века.				
22	Участие российских спортсменов в играх IV и V Олимпиад.				
23	Международное олимпийское движение после Второй мировой войны.				
24	Зимние виды спорта в программах игр Олимпиад.				
25	Достижения советских спортсменов на Олимпийских играх 1952г, 1956 г.				
26	Достижения советских спортсменов на Олимпийских играх 1960г, 1964г.				
27	Достижения советских спортсменов на Олимпийских играх 1968г, 1972г.				
28	Достижения советских спортсменов на Олимпийских играх 1976г, 1988г.				
29	XXII летние Олимпийские игры в Москве.				
30	XXII летние Олимпийские игры в Москве.				
31	Зимние Олимпийские игры.				
32	Летние Олимпийские игры.				
33	Олимпийский комитет России. МОК.				
34	Современная концепция олимпизма.				

## Список литературы

1. *Агеевец В. У., Ходоров А.М.* Пять колец: идеи и мораль: Умножать и развивать олимпийские традиции. - Л.: Лениздаг, 1985.
2. *Голощанов Б.Р.* История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издат. центр «Академия»,2001.
3. *Исаев А.А.* Олимпийцы среди нас. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.:Физкультура и спорт, 1998.
4. *Исаев А.Л.* Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. -М.: ФиС, 1998.
5. *Коршак Ю. Ф.* Олимпийский репортаж, или Тревоги и надежды большого спорта. - Л.: Лениздаг, 1988.
6. *Кулешов А.П.* Страницы олимпийского дневника. -М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. *Новоскопцев В.А.* Плающая эстафета. - 2-е изд., улучш. и доп. - М:ФиС, 1979.
8. Олимпийская хартия: Правила и официальные разъяснения. - М.:Олимпийский комитет России, 1991.
9. *Платонов В.П., Гуськов СМ.* Олимпийский спорт: Учебник (в 2 кн.).-К.: Олимпийская литература, 1994.
10. *ПроказтК.* Спорт и мир: Пер. с чешского. -М.: ФиС, 1986. -80 с-(За чистоту спорта).
11. *Родиченко ВС.* Российский спорт: выбор пути. -М.: «Фэйр Плэй»,1993.
12. *Романов Н.Н.* Трудные дороги к Олимпу. - М.: ФиС, 1987.
13. *Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю.* История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. - 3-е изд., перераб. и доп. -М.: ФиС, 2001.
14. Сто лет олимпизма // Твой олимпийский учебник: Учебное пособиедля учреждений образования России. 4-е изд., перераб. и доп. - М: Сов.спорт, 2000. / *Столбов В.В., Родиченко В.С., Иванов С.А.*
15. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России. / *В.С. Родиченко и др.*; Олимп, комитет России. - М.; Сов.спорт; ФиС, 1996.
16. *Хаев Б.Н.* Все о советских олимпийцах. - М.: ФиС, 1985.
17. *Чернецкий Ю.М.* История олимпийского движения: Учеб.пособие.- Челябинск: Челябинский гос. пед. инт, 1991.

## История физической культуры

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования Физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

В обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Спорт — составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Исторически сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений, уровня их физического развития. Спорт в широком смысле охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней (спортивную тренировку), специфические социальные отношения, возникающие в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты. Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов.

В сфере спорта исторически вошли разнообразные элементы человеческой деятельности. Виды спорта, имеющие многовековую историю, развились из самобытных физических упражнений, форм трудовой и военной деятельности, использовавшихся человеком в целях физического воспитания ещё в глубокой древности — бег, прыжки, метания, поднятие тяжестей, гребля, плавание и т. д.; часть видов современного спорта сформировалась в 19—20 вв. на базе самого спорта и смежных сфер культуры — игры, спортивная и художественная гимнастика, современное пятиборье, фигурное катание на коньках, спортивное ориентирование, спортивный туризм и др.; технические виды спорта — на базе развития техники: авто-, мото-, велоспорт, авиационные виды спорта, подводное плавание и др.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Физическая культура народа является частью его истории. Ее становление, последующее развитие тесно связано с теми же историческими факторами, которые воздействуют на становление и развитие хозяйства страны, ее государственности, политической и духовной жизни общества. В понятие физической культуры входит, естественно, все, что создано умом,

талантом, рукоделием народа, все, что выражает его духовную сущность, взгляд на мир, природу, человеческое бытие, на человеческие отношения.

Слова древнегреческого поэта Пиндара, написанные два тысячелетия назад, не забыты по сей день. Не забыты потому, что Олимпийские состязания, проводившиеся на заре цивилизации, продолжают жить в памяти человечества.

## **Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества**

В целях недопущения ухудшения здоровья нации, падения спортивного престижа страны, а значит, и престижа России в целом, — государство осуществляет управление физической культурой, спортом и туризмом через органы управления и через систему мер, прежде всего, через создание правовой базы.

**Российская Федерация** — президентская республика. Высшим законодательным органом власти является Государственная Дума, в которой образован комитет по охране здоровья и спорту. В комитете определяется законодательно-правовая база отрасли «Физическая культура и спорт».

Образован и начал работу 15 декабря 2002 г. Совет по физической культуре и спорту при Президенте РФ. Создание Совета, который возглавляет Президент страны — свидетельство важности стоящих перед Россией проблем в области физической культуры, спорта и туризма.

К середине XX столетия физическая культура и спорт приобретают черты социального института, оформляясь в государственную структуру: выполняют определенные социальные функции, имеют развитую инфраструктуру, материальную базу, производят собственные профессиональные кадры. А самое главное — они востребованы многими миллионами людей. Современная физическая культура и спорт тесно взаимодействуют с другими социальными институтами, органами власти, культурой, религией, здравоохранением, сферой отдыха и досуга. Заметны тенденции влияния на сознание и общественную жизнь людей. Существенно усилилась роль физической культуры и спорта в социализации и воспитании личности, формировании ее спортивного имиджа, стиля жизни. Они заняли серьезные позиции в структурах общего и профессионального образования, министерствах здравоохранения, культуры, обороны, внутренних дел, ФСБ, в погранвойсках.

**Общественные студенческие спортивные организации.** В РФ — это Российский студенческий спортивный союз (РССС), созданный в октябре 1993 г., является правопреемником упраздненного студенческого ДСО «Буревестник». В области — секция физического воспитания и спорта при Совете ректоров вузов области и студенческий спортивный союз — РОССС.

Обратимся к правовым документам, обеспечивающим законодательную базу физической культуры, спорта и туризма.

### **Федеральный закон о физической культуре**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ принят Государственной Думой РФ в январе 1999 г., в том же месяце одобрен Советом Федерации и утвержден Президентом России 29 апреля 1999 г. Он устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и олимпийского движения России.

Федеральный закон (гл. 1, ст. 1.2) рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств:

- 1) профилактики заболеваний;
- 2) укрепления здоровья;
- 3) поддержания высокой работоспособности человека;
- 4) воспитания патриотизма граждан;
- 5) подготовки их к защите Родины;

б) развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Законом определены основные понятия — физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физической культуры и спорта, физкультурное (физкультурно-спортивное движение), олимпийское движение России и т. д.

В ст. 3 ФЗ провозглашены принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. Непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности.

2. Учет интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта,

### **Возникновение физической культуры**

Физическая культура возникла на основе трудовой деятельности древнего человека, которая первоначально ограничивалась непосредственным обеспечением своего существования. Человек на протяжении многих тысячелетий находился в условиях «состояния» с различными видами животных в борьбе за свое выживание. Характер и уровень производства, а в то время единственными способами производства была охота и собирательство плодов, корней, трав, которые требовали от человека выполнения больших физических нагрузок. В процессе коллективной охоты необходимо было проявить силу, быстроту, ловкость, выносливость. От человека требовалось умение долго и быстро бегать, метать различные орудия охоты, переносить тяжелые туши убитых животных, плавать. Кроме этого, участники охоты должны были соподчинить свои действия с действиями других охотников и при этом проявлять внимание, выдержку, упорство, смелость. Но все эти действия еще нельзя классифицировать как физические упражнения, так как они применялись непосредственно в процессе охоты и воздействовали на организм человека и на окружающий мир с целью добывания пищи. Физический труд, работа ставят задачу - получение или изготовление какого-либо продукта. Когда эти «трудовые действия» стали применяться вне реального процесса охоты, тогда они и превратились в физические упражнения, т.е. это произошло в тот момент, когда человек выделил физические упражнения в самостоятельный род занятий, в самостоятельный вид деятельности. Физические упражнения характеризуются прежде всего тем, что их воздействие направлено на развитие физических качеств и двигательных умений человека. Целенаправленное выполнение физических упражнений позволило первобытному человеку более эффективно влиять, с одной стороны, на свою физическую подготовку, а с другой – на повышение трудоспособности. Доказано, что общественно-исторической основой происхождения физической культуры является труд. Субъективной предпосылкой возникновения физической культуры послужило развитие мышления первобытного человека. Способность к мышлению позволила ему установить связь между предварительной подготовкой и результатами охоты. Он понял, что нужно специально отрабатывать, имитировать, совершенствовать отдельные приемы и навыки, необходимые в процессе охоты. Выполняя перед охотой различные ритуальные и магические действия, первобытные люди многократно, мысленно и практически, поражали чучела животных или их изображения, нарисованные на скале, различными снарядами, сознательно настраивая себя на успешное проведение предстоящей охоты. Со временем люди поняли и осознали эффект повторяемости действий (эффект «упражняемости»). Они видели, что те члены рода, племени, общества, которые вели более подвижный и интенсивный образ жизни, многократно повторяя различные физические действия, были более сильными, выносливыми и работоспособными. В сознании первобытного человека хорошая физическая подготовка была очень важным и ценным качеством, которое выделяло его среди соплеменников. Предводителями племени становились, как правило, самые сильные, ловкие, смелые и отважные люди, способные стоять

у власти, управлять общиной, бороться с другими племенами. Постепенно, познавая окружающий его мир, человек приобретал опыт и делал определенные выводы, что способствовало дальнейшему процессу развития общества. Таким образом, обобщая вышеизложенное можно сказать, что возникновение физической культуры обусловлено взаимодействием объективных и субъективных факторов. Физические и трудовые действия, охота, собирательство, то есть практическое обеспечение своей жизнедеятельности – это объективный фактор. Развитие сознания, мышления, способность предполагать, сопоставлять, анализировать – фактор субъективный. Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины. Первобытнообщинный строй был первой социально-экономической формацией, продолжавшейся от появления человека разумного до начала установления рабовладельческого строя. Основными особенностями родового общества являлись: ведение общего хозяйства, разделение труда между мужчинами и женщинами, образование новых видов трудовой деятельности (земледелие, скотоводство, рыболовство, различные ремесла, появление начальной военной организации родовой общины). Важным фактором прогресса совершенствования общества служила передача из поколения в поколение накопленного опыта.

### **Физическая культура в Древнем мире**

Процесс разложения родового строя характеризуется появлением новых форм собственности, которые возникали в связи с развитием различных видов производства. Конечным итогом этого процесса явилось образование рабовладельческого общества. Рабовладельческое общество возникло в IV–III тыс. до н. э. Основой общественных отношений в рабовладельческом обществе стала собственность рабовладельца на орудия и средства производства, а также на рабочую силу рабов, которых жестоко эксплуатировали. Эти глубокие структурные изменения общественных отношений нашли свое отражение во всех сферах жизни, в том числе и в области физического воспитания. Физическая культура приобрела классовый характер и стала служить, главным образом, интересам господствующего класса. Она становится средством военно-физической подготовки рабовладельцев. Во многих государствах в этот период развития человеческого общества были созданы свои первые системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения и начали образовываться зачатки науки о методике и практике физической культуры. Древнейшими классовыми обществами в истории развития являлись рабовладельческие государства Древнего Востока: Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, а также Древняя Греция и Древний Рим. Физическая культура в государствах Древнего Востока. Различные игры, связанные с трудовой деятельностью и нередко носившие характер магических действий, пляски, хороводы, состязания были широко распространены среди всех сословий населения этих государств. Культивировались в народе и некоторые виды военных упражнений, поскольку свободные общинники все еще составляли основу войска восточных государств. В Древней Индии существовало деление общества на касты. В среде господствующего класса мальчики с детских лет готовились к воинской службе и занимались соответствующей их возрасту физической подготовкой. Среди других слоев населения традиционными и наиболее распространенными были оздоровительные виды гимнастики, танцы, различные варианты борьбы и самообороны без оружия. Применялись оздоровительные виды массажа, растирания, акупунктура, создавались система йоги и наука о повседневной жизни Аюрведа (аюс – жизнь, веда – наука), в которой рассматривались применение физических упражнений и методики саморегуляции организма. Многочисленные памятники Древнего Египта свидетельствуют о распространении среди феллахов (крестьян) разнообразных игр с мячом, различных плясок, гимнастических и акробатических упражнений, борьбы. В то же время рабовладельческая элита стремилась развивать такие физические качества, которые бы выделяли ее из массы простого народа. Господствующие классы отдавали предпочтение фехтованию, стрельбе из лука, борьбе, верховой езде. Согласно законам



и правилам, даже египетские фараоны должны были публично демонстрировать физическую подготовку, доказывая право на продолжение своего царствования. На мраморных плитах, стелах, колоннах имеется множество изображений бегущих, фехтующих, скачущих на лошади фараонов дано описание этих событий. По мнению историков, одним из самых «спортивных» фараонов был Аменхотеп II. Он неоднократно изображен в виде гребца, победителя «фараонской» регаты, победителем конных скачек. Подобные изображения и описания относятся и к другим фараонам, в частности, к Рамсесу III. Такую высокую физическую подготовку фараоны демонстрировали на основе регулярных, кропотливых занятий, без которых невозможно стать победителем состязаний. В Древнем Китае физическая культура зародилась в начале третьего тысячелетия до нашей эры в долинах рек Хуанхэ и Янцзы. В 2698 г. до н. э. появилась книга под названием «Кун-фу», в которой систематизировались различные физические упражнения, лечебная гимнастика, массаж, ритуальные и боевые танцы. Применялись также различные игры, поднятие тяжестей, плавание, гребля. Отличительной чертой физической культуры в Китае, Японии, Корее является то обстоятельство, что физические упражнения там были тесно связаны с философско-религиозными доктринами – буддизмом, даосизмом, дзен-буддизмом. Это позволяло осуществлять не только физическое, но и духовно-нравственное воспитание человека. В странах Древнего Востока широкое распространение получило создание различных профессиональных групп акробатов, канатоходцев, жонглеров, танцовщиц, выступавших как при дворах знати, так и на всеобщих народных праздниках.

**Физическая культура в Древней Греции.** Древняя Греция состояла из множества мелких городов-государств (полисов), главными из которых считались Афины и Спарта. Древнегреческие рабовладельческие государства имели характер и структуру военноорганизованных полисов, которые держали в повиновении рабов с помощью военной силы. Поэтому военно-физическая подготовка рабовладельцев была в центре внимания этих государств. Особенности экономической, политической и культурной жизни обусловили и своеобразие систем воспитания. Наиболее характерными и строго регламентированными были системы воспитания, возникшие в Афинах и Спарте. Спартанская система физического воспитания. Спарта возникла в середине IX в. до н. э. В условиях военно-лагерного уклада жизни сложилась и своеобразная система воспитания, которая достигла наивысшего расцвета в VI–IV вв. до н.э. В спартанской системе главное внимание уделялось развитию силы, ловкости и выносливости. До 7-летнего возраста дети жили в семье, а затем их обучали в общественных домах. Мальчики от 7 до 14 лет, живя в общественных домах, получали в основном физическое воспитание с помощью бега, прыжков, метаний снарядов, борьбы. Ежегодно для них устраивались испытания (агоны). Для подростков, достигших 14 лет, наступал испытательный год. Получив оружие, они группировались в особые отряды и обязаны были под руководством наставников нести полицейскую и военную службу. После очередных испытаний подростков переводили в разряд эйренов. С 15 до 20 лет юноши продолжали усиленно заниматься физической подготовкой и помогать в воспитании младших. Достигнув 20 лет, молодой спартаец снова подвергался испытаниям и переводился в разряд эфебов, в числе которых находился до 30 лет. Эфебы – это военные части, которые участвовали в походах и постоянно занимались военно-физической подготовкой. Суровому воспитанию юношей соответствовало и не менее строгое воспитание девушек. Они занимались танцами, упражнялись в беге, прыжках, метаниях и даже борьбе. Цель такого воспитания заключалась в том, чтобы сделать тело женщины сильным и крепким, чтобы такими же крепкими и сильными были и рожденные ими дети. По словам Плутарха (греческого эссеиста и биографа), все новорожденные, имевшие какие-либо физические недостатки, умерщвлялись. Воспитание в Спарте носило односторонний характер, предпочтение было отдано физическому развитию. Афинская система физического воспитания. Несколько иной характер носила система воспитания в Афинах. Государство Афины, как и Спарта, имело структуру военно-рабовладельческого полиса. Но здесь было резкое имущественное расслоение рабовладельцев на классы. Подготовка рабовладельцев велась путем широкого использования не только физического, но и

умственного, эстетического воспитания. Цель заключалась в достижении внешней и внутренней красоты и гармонии. До 7-летнего возраста мальчики 12 воспитывались в семье. С 7 до 14–16 лет проходили обучение в частных школах. В грамматической школе обучались грамоте, музыке, пению. В гимнастической школе (палестре) занимались физическими упражнениями. В палестре главным средством физического воспитания было греческое пятиборье (пентатлон), в которое входили бег, прыжки, метание диска, копья и борьба. Затем до 18 лет дети рабовладельцев обучались в гимнасиях. Завершающим этапом обучения афинской рабовладельческой молодежи становилась эфебия – государственная военная организация, в которую на два года зачислялись юноши. В эфебии обучали фехтованию, стрельбе из лука, плаванию, верховой езде и езде на колесницах. Затем молодые эфебы публично демонстрировали свою физическую подготовку и после этого направлялись в гарнизоны для несения военной службы. Греческая гимнастика. В различных городах-государствах Древней Греции в системе физического воспитания использовалось большое количество различных упражнений, которые объединялись под общим названием «греческая гимнастика». Она подразделялась на три раздела: палестрику, орхестрику и игры. В основе палестрики лежали упражнения из пятиборья. Помимо основных упражнений в палестрику входили кулачный бой, панкратион, фехтование, стрельба из лука, плавание, верховая езда. Орхестрика включала упражнения для развития пластики, многочисленные танцы, которые имели большое значение при совершении культовых и религиозных обрядов. Игры составляли особый раздел греческой гимнастики, чаще всего использовавшийся при занятиях с детьми. Сюда входили многообразные игры в мяч, упражнения с предметами и др. Наиболее значительным и важным явлением, характеризующим развитие и расцвет древнегреческой физической культуры, были Олимпийские игры, регулярно проводившиеся раз в четыре года в местечке Олимпия, в честь Зевса Олимпийского. Помимо атлетических соревнований у древних греков большой популярностью пользовались состязания в поэзии, музыке, пении, изобразительном искусстве. Проводились и другие крупные общегреческие состязания – Пифийские, Немейские, Истмийские игры у которых были две официальные программы: атлетическая и конкурс искусств. Они объединяли физическое и духовное воспитание. Подробно о проведении этих игр будет рассказано в следующей главе. 13 Рабовладельческая Греция прекратила свое самостоятельное существование в 146 г. до н. э., попав под римское владычество.

**Физическая культура в Древнем Риме.** Возникновение Древнего Рима относится к 754–753 г. до н.э. В ранний период среди римлян наибольшее распространение получили различные игры, пляски и физические упражнения с ярко выраженной военной направленностью – метание копья, борьба, кулачный бой и др. Традиционными были Троянские игры, заключающиеся в состязаниях всадников по запутанным ходам лабиринта, езде на колесницах, в которых участвовали патриции (представители римской родовой аристократии). Система физического воспитания в Древнем Риме формировалась в соответствии с задачами укрепления мощи рабовладельческой армии. В отличие от Древней Греции, воспитание детей и подростков сохраняло домашний характер. Юноши воспитывались под руководством отца и в кругу своих сверстников, используя многочисленные игры, бег, борьбу, фехтование, метания снарядов. В возрасте 16–17 лет они вступали в армию, где на протяжении многих лет в условиях походно-лагерной обстановки проходили строго организованную военно-физическую подготовку. Важное место в жизни римлян занимали многочисленные общественные игры, проводившиеся в честь знаменательных дат и религиозных праздников. Римские игры различались и проводились отдельно для патрициев и отдельно для народных масс, которые назывались плебейскими играми. Позднее основными интересами и развлечениями стали бои гладиаторов и состязания колесниц. Для их проведения строились арены и цирки. Одним из крупнейших сооружений в мире в то время являлся «Колизей», вмещавший 50 тыс. зрителей. Он был построен в 53 г. н. э. в Риме и его остатки сохранились до наших дней. Граждане Рима без профессии и работы бесцельно проводили время на стадионах, требуя от императора «хлеба и зрелищ». Гладиаторские бои, в которых вынуждены были участвовать рабы, являлись жестоким и кровавым зрелищем. В 70 годы до н.

э., в результате жестокого обращения с рабами-гладиаторами началось известное восстание под руководством Спартака. Правящая элита, богатые и состоятельные жители Рима из множества средств физической культуры сохранили для себя лишь те элементы, которые лучше соответствовали развитию их физических потребностей. Любимыми занятиями у них стали купания в 14 ароматизированной теплой воде в специально построенных роскошных термах (купальнях). Здесь же применялись массаж и легкие гимнастические упражнения. Использовались и различные подвижные игры с мячом.

### **Физическая культура в средние века**

Средние века – это период господства феодального способа производства в большинстве стран мира. В начале раннего феодализма, в III–VI вв. нашей эры, на исторической арене появилось много новых государств в Европе, Передней и Средней Азии, в Северной Африке, Арабские государства. Состояние физической культуры в средние века соответствовало особенностям феодального строя. Господствующими сословиями являлись светские феодалы (рыцари) и духовенство. Значительную роль в создании феодальных форм физической культуры сыграли различные мировые религии: буддизм, христианство, ислам, которые были тесно связаны с государствами. Церковь способствовала укреплению феодального строя и поощряла систему физического воспитания рыцарей, но мешала развитию физической культуры среди ремесленников и крестьян. Стремление простого народа к физической и боевой подготовке, играм и зрелищам церковь рассматривала как проявление язычества и опасалась, что эти занятия помогут им в борьбе против феодалов. Классовый характер физической культуры в этот период проявился, прежде всего, в целях и задачах применения физических упражнений. Крестьяне и горожане использовали их в первую очередь для улучшения своей трудовой деятельности, а феодалы – в качестве средства укрепления своего могущества за счет физической силы. В развитом феодальном обществе (X–XV вв.) усилилась классовая борьба и в связи с этим произошли большие перемены в военном деле. На смену народному ополчению пришло феодальное войско, в котором главенствующее положение заняла рыцарская конница. Рыцарская система воспитания. Военно-физическое воспитание феодалов преследовало одну цель: подготовку физически сильных воинов, одинаково пригодных для внешних грабительских войн и для подавления внутри страны освободительного движения народных масс. Воспитание феодалов сводилось к овладению «семью рыцарскими добродетелями»: верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой, игрой в шахматы и сочинением стихов. Но они считали достойным только военное дело. Воспитание будущих рыцарей начиналось с детских лет. Рядовые феодалы посылали своих 7-летних детей для обучения в замки богатых феодалов, где им присваивалось звание пажей. Здесь они занимались бегом, борьбой, прыжками, плаванием, метанием камней и копий, верховой ездой и обучались рыцарскому этикету. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством преподавателей оруженосцы объезжали диких лошадей, бегали в тяжелых латах на длинные дистанции, преодолевали рвы и заборы, лазали по лестницам и крепостным стенам, плавали с оружием, занимались фехтованием и верховой ездой в полном военном снаряжении. Достигнув 21 года, они посвящались в рыцари. Рыцарские турниры представляли собой своеобразную форму военно-спортивных состязаний. На них подводились итоги подготовки и определялась готовность рыцарей к военным действиям. Наибольшего расцвета они достигли в эпоху крестовых походов во Франции, Германии, Англии, Испании, Чехии. Изобретение пороха и огнестрельного оружия постепенно снижают роль физической культуры в военно-боевой подготовке рыцарей, и вся эта система постепенно приходит в упадок. Артиллерия и пехота вытеснили тяжеловооруженную конницу и сделали бесполезной всю систему рыцарской подготовки. Несколько иначе складывалось развитие физической культуры в период развитого феодализма в странах Востока, Византии и в русских феодальных княжествах. Русские князья в борьбе с многочисленными врагами (степными кочевниками и западноевропейскими рыцарями) вынуждены были опираться на народное ополчение и в силу этого народные массы не отстранялись от военного дела и физической подготовки. В период позднего средневековья в недрах феодализма стали зарождаться

капиталистические отношения. Развитие промышленного производства привело к мощному подъему многих отраслей хозяйства и науки. Эпоха Возрождения – это период в истории западноевропейской культуры с XIV до XVI в., который характеризуется бурным развитием искусства, литературы, естественных наук, педагогики, физической культуры. Выразителями прогрессивных идей были педагоги, врачи, социалисты-утописты, гуманисты. Они проповедовали идеи воспитания здоровых, жизнерадостных людей при помощи умственного, эстетического и физического воспитания детей. Гуманисты боролись за освобождение системы образования от влияния церкви и за введение физического воспитания в школах. Среди них наиболее известными были: Томас Мор (1478-1535) – английский гуманист и писатель; Франсуа Рабле (1494-1553) – французский писатель-гуманист; Томмазо Кампанелла (1568-1639) – итальянский утопист; Ян Амос Коменский (1592-1670) – чешский педагог-гуманист. Их принципы и педагогические взгляды во многом совпадали и обобщенно сводились к следующему: 1. В педагогике вновь утверждался идеал гармонично развитого человека. 2. Физическое воспитание все больше обособлялось от трудовой и военной деятельности и приобретало самостоятельность. 3. В физическом воспитании детей ведущая роль стала отводиться игровому методу.

### **Физическая культура в СССР**

Становление физической культуры в стране. После Октябрьской революции был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» (1918 г.) и учреждено Главное управление всеобщего военного обучения (ВСЕОБУЧ). В его составе был и отдел развития физической культуры и спорта. Он занимался этой работой как в частях Красной Армии, так и среди гражданского населения. Требовались специалисты, и в 1919 г. в Петрограде на базе частных высших курсов П.Ф. Лесгафта был учрежден институт физического образования. В 1920 г. в Москве на базе курсов школьных инструкторов физического воспитания был организован институт физической культуры. В 1923 г. был образован Высший совет физической культуры (ВСФК) – центральный орган управления в стране, который создал свои отделы в республиках, губерниях и городах. Таким образом, укрепилась структура управления и расширились возможности занятий для различных слоев населения. Одновременно с этим профессиональные союзы активно внедряли физическую культуру и спорт на заводах, фабриках, предприятиях и учреждениях. Стали проводиться всесоюзные праздники физической культуры и первенства страны по многим видам спорта. Большой прогресс в развитии физической культуры и спорта ознаменовала I Всесоюзная спартакиада, проведенная в 1928 г. в Москве. В течение года проводились отборочные соревнования в селах, городах, республиках, а затем лучшие спортсмены в количестве 7225 человек приехали на финальные соревнования в Москву. В программу спартакиады включили 21 вид спорта. Приехали и иностранные спортсмены из 14 зарубежных стран. Совершенствуются школьные программы по физическому воспитанию. С осени 1929 г. физическое воспитание становится обязательным предметом во всех высших учебных заведениях нашей страны. Важным звеном в советской системе физического воспитания являлся комплекс ГТО (Готов к труду и обороне СССР), который был принят в 1931 г. Тогда в комплекс ГТО были включены испытания по 15 видам физических упражнений: бегу, прыжкам, метанию гранаты, лыжному спорту, плаванию и ряд требований по военному делу, самоконтролю, приемам оказания первой помощи и т. д. Выполнившие все требования награждались специальным значком и соответствующей грамотой. В 1934 году ввели в действие еще и комплекс БГТО (Будь готов к труду и обороне) для школьников. Таким образом комплекс ГТО совершенствовался, развивался и стал охватывать все возрастные группы от детей до пожилых людей. Важнейшее значение для развития методики и практики физического воспитания имело введение в 1935 г. Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК). Она определяла нормативы и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Для взрослых устанавливались III, II и I спортивные разряды и звание «Мастер спорта СССР». На всем протяжении своего существования Единая спортивная классификация выполняет важную роль

в повышении уровня мастерства спортсменов. В это же время в стране создается система ДСО (добровольных спортивных обществ) – всесоюзных, республиканских, профсоюзных и ведомственных. Одними из первых были организованы ДСО «Спартак», «Локомотив», «Буревестник», Красное Знамя, «Динамо» и др. В 1936 г. в целях более эффективного руководства был создан «Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта». На комитет были возложены руководство и контроль над всеми направлениями физкультурно-спортивного движения в стране. Особое внимание уделялось детскому и студенческому спорту. Развивались детские спортивные школы (ДСШ), которых к 1941 г. насчитывалось 240 с общим числом занимающихся 46 тысяч учащихся. Во многих вузах создавались кафедры физического воспитания. В 1939 г. Правительство страны установило праздник – «Всесоюзный день физкультурника», который дал новый толчок в развитии физической культуры и спорта. Но начавшаяся вскоре война приостановила активное движение вперед.

### **Физическая культура в современной России**

После распада СССР и образования СНГ (Союза независимых государств) в развитии физической культуры произошли значительные негативные изменения. Была разрушена советская система физического воспитания, а другой, более эффективной концепции не было предложено. В новых условиях рыночной экономики изменилась и значительно сократилась система финансирования. Были ликвидированы большинство ДСО. Только в системе профсоюзов по причине отсутствия финансирования закрылось более 40% ДЮСШ. 28 Под предлогом экономической нецелесообразности многие предприятия и учреждения отказывались от того, чтобы продолжать содержать свои спортивные, оздоровительные и социальнокультурные сооружения, закрывали их, продавали или использовали не по назначению, сокращали должности инструкторов и методистов физической культуры. Потеряли актуальность многие формы занятий физической культурой, был упразднен комплекс ГТО. Резко сократилось количество проводимых соревнований. Лишились работы десятки тысяч специалистов. Большинство спортивных сооружений перешло на хозрасчет, что естественно повлекло увеличение ставки арендной платы. Многие спортивные секции закрылись, некоторые из них стали платными, а количество занимающихся повсеместно значительно сократилось. Физическая подготовленность детей и молодежи постепенно снижалась. В 2006 г. были обнародованы результаты научных исследований, в которых говорилось о том, что показатели физической подготовки современных школьников достигают всего лишь 60% от уровня той, которая была у их сверстников в 1960–1970 г. г. Эта же печальная тенденция характерна и для студенческой молодежи. Трудное положение сложилось и в студенческом спорте. Для его полноценного развития нет достаточного финансирования. Массовая физическая культура по своему предназначению должна помогать сохранять и укреплять здоровье различных слоев населения. Низкий уровень физической подготовки большинства людей, ведет к снижению потенциала здоровья, значительному росту заболеваемости и сокращению продолжительности жизни. Но, несмотря на все трудности, в последние годы стали заметны некоторые положительные изменения в развитии массовой физической культуры и спорта. Постепенно увеличивается доля государственного финансирования. В Санкт-Петербурге в 2011 г., например, отчисления от расходной части городского бюджета на физическую культуру и спорт возросли до 2,3%, что составило 8,3 млрд руб. Успешно действует государственная программа по строительству школьных спортивных сооружений – стадионов и бассейнов. Возобновились массовые комплексные соревнования среди детей – всероссийские спартакиады школьников. Активизируется работа студенческих спортивных клубов. Набирают популярность и массовость всероссийские соревнования 29 «Лыжня России», «Кросс нации». В различных регионах страны вновь возрождаются ДСО. Появляются и развиваются новые виды спорта, вызывающие интерес у современной молодежи. Строятся новые спортивные объекты для проведения крупнейших международных состязаний. В нашей стране в 2013 г. с большим успехом прошла Всемирная летняя студенческая Универсиада в Казани и чемпионат мира по легкой атлетике в Москве. В 2014 г. в городе Сочи

состоялся грандиозный спортивный праздник – зимние Олимпийские игры, а в 2018 г. прошел чемпионат мира по футболу. Безусловно, эти крупнейшие состязания положительным образом повлияли на долгосрочную перспективу развития физической культуры и спорта. В настоящее время развитие физической культуры и спорта в нашей стране осуществляется по нескольким направлениям: за счет государственного финансирования организованы занятия в школах, высших учебных заведениях, в частях российской армии, в ДЮСШ; за счет внебюджетных средств работа проводится в различных спортивных клубах физкультурно-спортивного общества «Россия», в ДСО «Локомотив», «Спартак», «Урожай», в ведомственных спортивных обществах «Динамо», «ЦСКА», «Юность России», а также в клубах и секциях работающих за счет средств различных спонсоров и на основе корпоративного сотрудничества. Существуют и коммерческие физкультурно-оздоровительные центры, клубы, секции, работающие на принципах самоокупаемости, за счет продажи абонементов и других платных услуг. Но роль государства в этом вопросе должна быть более весомой и значимой. Требуются новые, современные формы работы. Уже разработан и вводится новый формат комплекса ГТО – общероссийская тестовая система для различных возрастных групп. Следует возродить проведение летних и зимних всероссийских спартакиад. Увеличить количество ДЮСШ и укрепить финансирование студенческого спорта, перестроить деятельность средств массовой информации на формирование потребности человека в активных занятиях физической культурой и спортом. Профессиональный спорт в современной России, несмотря на все трудности, сохраняет свои позиции. Однако Министерство физической культуры и спорта публично признает, что наши сборные команды по различным видам спорта выступают с переменным 30 успехом, но в целом заметно некоторое общее снижение позиций России на мировой спортивной арене. И самое яркое подтверждение этому негативному процессу – 11-е место, которое заняла Россия в неофициальном командном зачете на зимних Олимпийских играх 2010 г. в Ванкувере. До этого сборная России никогда ниже 4-го места не опускалась. Однако домашние зимние игры в Сочи показали способность наших спортсменов бороться на равных с лидерами мирового спорта. Есть виды спорта, в которых наши спортсмены на чемпионатах мира и Европы стабильно выступают на высоком уровне и постоянно занимают призовые места – это легкая атлетика, синхронное плавание, фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, хоккей с шайбой и др. В некоторых видах – биатлон, лыжные гонки, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, баскетбол, волейбол наши команды выступают с переменным успехом. В рамках данного учебного пособия, к сожалению, не представляется возможным всецело и подробно рассмотреть данный этап развития физической культуры в нашей стране, мы предлагаем нашим читателям ознакомиться с ним в следующем издании, которое будет посвящено именно данному вопросу.

### **Олимпийские игры в Древней Греции**

В развитии и процветании древнегреческой цивилизации важную роль играли Олимпийские игры, регулярно проводившиеся на протяжении многих веков. Они имели огромное значение в общественно-политической и культурной жизни Древней Греции. Древние греки называли свою страну Элладой, а самих себя – эллинами. В древности Эллада состояла из множества мелких, независимых друг от друга, самоуправляющихся городов-государств, называвшихся полисами: Аргос, Афины, Дельфы, Немея, Олимпия, Спарта, Фивы, Элида и др. В силу складывающихся исторических обстоятельств эти города-государства то вступали в союз друг с другом, то наоборот, враждовали между собой. Наиболее заметным было противостояние между Афинами и Спартой за стремление доминировать, считаться главным и наиболее могущественным полисом. Чтобы избавиться от междоусобных конфликтов и войн, сплотить и объединить всех греков, а в случае необходимости совместно противостоять внешним захватчикам правители древнегреческих государств Элиды и Спарты заключили соглашение о регулярном проведении в местечке Олимпия общегреческих праздников дружбы и мира. На период праздника заключалось священное перемирие – экихерия (Экихерия

означает божественный мир). Прекращались все войны и конфликты, а недавние враги азартно состязались за право называться Олимпиоником – победителем Олимпийских игр. Олимпия объявлялась священным местом, и всякий нарушивший договор считался богоотступником и наказывался. Powered by TCPDF (www.tcpdf.org) 32 Древние греки были язычниками и посвящали все праздники своим многочисленным богам. Игры в Олимпии связывались с празднествами в честь легендарного Зевса – «отца богов и людей», как писал о нем Гомер. Состязания (агоны) были обязательной составной частью любого праздника. Истоки первых состязаний теряются в глубине веков. Предания связывают возникновение Олимпийских игр с именами мифических героев – Зевса, Геракла, Пелопса и др. Существует несколько легенд. Одна из них гласит, что Геракл (сын Зевса) и четыре его брата приплыли по морю и высадились на Пелопонесском полуострове, в живописной долине реки Алфей. Там у подножия высокого холма, где находилась могила деспота и тирана Кроноса, Геракл и провел состязания по бегу между братьями в честь победы своего отца Зевса над своим же дедом – Кроносом. Для этого он отмерил расстояние равное 600 своим ступням. Длина этой беговой дорожки оказалась равной 192 м и 27 см и составила один стадий. От этого слова в дальнейшем и произошло название «стадион». Местом Олимпийских праздников была священная роща Альтис в Олимпии. Это было очень удобное для состязаний место на ровной площадке, в долине, окруженной холмами, покрытыми густой растительностью. Олимпия возникла еще во втором тысячелетии до нашей эры как ритуальное место и святилище бога Зевса и его жены, богини Геры. Это культовый и религиозный центр. Основные архитектурные сооружения в Олимпии были воздвигнуты в VII–IV веках до н. э. Главной святыней являлся великолепный храм Зевса, построенный в V в. до н.э. В нем находилась большая статуя Зевса, высотой около 12 м, выполненная известным скульптором Фидием. Она была сделана из ценных пород дерева, слоновой кости и покрыта золотом. Эта статуя Зевса считалась одним из семи чудес света. Позднее, был сооружен и храм богини Геры. В Олимпии находилось много спортивных сооружений: стадион размером 213x29 м, палестра, гимнасий, гипподром для конных скачек. Гимнасий – это большая территория, окруженная многорядной колоннадой, с площадками для борьбы, различных игр, метаний (греческое слово «гимнос» означает обнаженный, нагой). Палестра – просторное здание размером 66x66 м с помещениями для различных занятий, комнатами для гигиенических процедур. 33 Палестра размещалась в центре гимнасии. Рядом с гимнасией располагались жилые помещения для участников игр. Олимпийский праздник начинался с первого полнолуния после летнего солнцестояния, т. е. через каждые 1417 дней, которые и составляли Олимпиаду. Древние греки даже ввели в основу исторического хронологического отчета времени по Олимпиадам. Олимпиада – это четырехлетний период от одних Олимпийских игр до других. Олимпийски игры – это период непосредственного проведения данных игр. Перед открытием игр все участники давали клятву о том, что будут честно и достойно состязаться, уважая друг друга, и после этого приносили жертвы в дар богам. В играх могли участвовать только свободно рожденные греки, рабы и варвары не имели этого права. Женщины не допускались к играм даже в качестве зрителей. Позднее для молодых девушек стали проводиться состязания, посвященные богине Гере. Эти спортивные игры стали называться «Гераидами». Руководили играми элладники (судьи), избравшиеся по жребию из свободных граждан Элиды за год до начала игр. Официальный отчет древних Олимпийских игр ведется с 776 г. до н. э. С этого года была введена нумерация игр и стали делать записи имен победителей игр на специальных мраморных колоннах, устанавливаемых рядом со стадионом, вдоль берега реки Алфей. В первое время в программу Олимпийских игр входил лишь один вид состязаний – бег на одну стадию (192 м 27 см), который стал называться стадиодромом. Начиная с XIV игр (724 г. до н. э.) в программу соревнований включили второй вид – бег на две стадии, который назывался диауλος. Позднее появился еще один вид соревнований – долиходром, бег на длинную дистанцию. В разные годы длина дистанции колебалась от 7 до 24 стадий. Соревнования в беге проводились в несколько этапов, с выбыванием, до тех пор, пока не оставались четыре лучших бегуна, которые и разыгрывали звание победителя. В дальнейшем программа состязаний стала регулярно расширяться. На

XVIII играх (708 г. до н. э.) появился пентатлон (пятиборье), включавший в себя стадион, прыжок в длину, метание копья, диска и борьбу. Греческие воины проверяли свою физическую и боевую подготовку, занимаясь и соревнуясь по программе пентатлона. Несколько позднее включили в программу игр кулачный бой, затем панкратион – это смешанный вид единоборства, состоящий из борьбы и кулачного боя. Популярностью пользовались гонки на 34 колесницах, запряженных четырьмя лошадьми, и верховые скачки. Еще позже появился «бег готлипов» – это бег в полном военном снаряжении (в шлеме, с мечом и щитом) и некоторые другие виды состязаний. Из исторических документов известно имя первого Олимпионика, победителя игр 776 г. до н. э. в беге на одну стадию. Его звали Корейб. В различных литературных источниках он же встречается под именами Кароиб, Корейб, Корейбс, Кароибос. Он был поваром, родом из Элиды. Наибольших успехов в древних Олимпийских играх добились такие атлеты, как Леонидас, одержавший 12 побед в стадионе, диаулосе и беге с оружием; Гермоген, 8 раз побеждавший в тех же видах, а также Астинос – 7 побед, Милон и Хионис – по 6 побед и др. Самым знаменитым кулачным бойцом в Древней Греции был Диагор с острова Родос, который основал целую олимпийскую династию: три сына и два внука Диагора были победителями Олимпийских игр. Победители игр награждались венком из ветвей священного оливкового дерева. Город, из которого происходил победитель, оказывал ему всяческие почести. Его изображение чеканили на монетах, в его честь слагали стихи, песни и гимны, на улицах и площадях города им устанавливали статуи и бюсты. Большой интерес к Олимпийским играм наблюдался и в культурной сфере человеческой деятельности. Это выражалось в огромном количестве произведений искусства, скульптурных изображениях, аттической вазовой живописи, поэтических и музыкальных произведениях, посвященных играм. Составной частью программы Олимпийских игр были конкурсы искусств. В них участвовали поэты, певцы, скульпторы, философы. Участниками игр и победителями этих конкурсов были такие известные личности как: историк Геродот, философы Аристотель и Сократ, Платон, Софокл, Гиппократ и другие. Олимпийские игры стимулировали развитие физических и умственных способностей человека. Идеалом в Древней Греции становился гармонично развитый человек. «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!». Эти слова были высечены на скале в Древней Греции две с половиной тысячи лет назад. Наибольшего расцвета Олимпийские игры достигли в V в. до н. э. и их огромная популярность привела к тому, что и в других городах 35 Древней Греции стали проводиться подобные состязания. Всего насчитывалось порядка сорока различных игр. Они назывались чаще всего по названию тех мест, где они проводились. Самые крупные и известные были игры Пифийские игры, начали проводиться с 582 г. до н. э. в городе Дельфы у подножия горы Парнас, в честь бога Аполлона. Победители награждались лавровым венком, так как лавр считался священным и благородным деревом. Они объединяли в себе конкурсы в различных видах искусств с атлетическими состязаниями. Современные Дельфийские игры – это фестивали, выставки, конкурсы – истоки которых берут свое начало с Пифийских игр. Истмийские игры проводились с 572 г. до н. э. на Истмийском перешейке (сейчас Коринфский), близ города Коринфа. Эти игры посвящались богу морей Посейдону. Немейские игры проводились в знак победы Геракла над немейским львом и посвящались богу Зевсу. Они проходили на северо-востоке Пелопонесского полуострова, в городе Немея. Панафинейские игры посвящались богине Афине Полладе, покровительнице города Афины. Победители этих игр награждались оливковым маслом, разлитым в сосуды-амфоры. Расписанные панафинейские амфоры очень высоко ценились, как выдающиеся произведения искусства. Для организации и проведения соревнований в Древней Греции было построено множество спортивных сооружений, остатки которых были обнаружены археологами в различных городах Греции – в Олимпии, Афинах, Дельфах, Пирее, Милетте и др. В условиях упадка рабовладельческого общества, стал меняться характер и значение Олимпийских игр, которые из общегреческого праздника постепенно превращались в зрелище. В играх стали участвовать атлеты из Сирии, Вавилона, Александрии и других мест. Вместе с почетным оливковым венком наградой победителям стали материальные, денежные призы. В 146 г. до н. э. рабовладельческая Греция



попала под Римское владычество и утратила самостоятельность. Однако Олимпийские игры еще довольно долго продолжали успешно проводиться. И лишь в 394 г. уже нашей эры римский император Феодосий I запретил проведение игр. Христианство стало государственной религией в Римской империи, и эта религия, по мнению императора, была несовместима с греческим язычеством. Всего с 776 г. до н. э. по 394 г. нашей эры Олимпийские 36 игры были проведены 293 раза и на протяжении всех этих веков (1168 лет) их периодичность и традиции не нарушались. Спустя некоторое время по этой земле прошли варвары, разграбили сокровищницы и унесли все что смогли, периодические разливы рек Алфея и Кладея покрыли разрушенную Олимпию толстым слоем песка и ила, а затем два сильных землетрясения окончательно разрушили самое великолепное святилище Древней Эллады.

### **Международное олимпийское движение**

Историки описывают несколько попыток возрождения Олимпийских игр в XVII–XIX в. в. В Англии неоднократно проводились соревнования, называвшиеся «олимпийские». Подобные состязания организовывали в Греции и Франции. Однако эти попытки не имели успеха, так как в обществе еще не было достаточной степени понимания значимости этого события. Они представляли собой соревнования местного масштаба. Значительный интерес к Олимпийским играм появился у народов разных стран после того, как были проведены удачные археологические экспедиции в Олимпию, и информация о них разлетелась по всему миру. Возрождению Олимпийских игр способствовали бурное развитие спорта и международных спортивных связей. В 1829 г. французские археологи под руководством историка Дюбуа приступили к раскопкам на территории древнего святилища. Было обнаружено множество исторических ценностей. Некоторые, наиболее значимые находки французы погрузили на корабль и отправили в Париж, в свой знаменитый музей – Лувр, где они и экспонируются до сих пор. Когда греческое правительство было информировано о неразрешенном вывозе артефактов, раскопки были остановлены. В 1870–1880 г. в Олимпии были проведены новые успешные раскопки немецкими археологами под руководством Эрнеста Курциуса. Все найденные ценности отправляли в Афины. Позднее был создан музей в самой Олимпии, экспозиция которого стала быстро пополняться. Удалось найти много ценных предметов: более ста мраморных статуй и барельефов, тысячи монет, предметы из терракоты, бронзовые портреты победителей Олимпийских игр и 37 другие ценности. Было опубликовано множество статей в различных изданиях, напечатаны книги, планы Олимпии и другие материалы, касающиеся состязаний древних греков. В 1892 г. в Париже в Сорбонне французский барон **Пьер де Кубертен** прочитал лекцию о возрождении Олимпийских игр, которая и положила начало современному олимпийскому движению. Этот человек проявил поразительную целеустремленность в воплощении идеи возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен обратился к спортивным организациям различных стран, а через дипломатических посредников к королям Греции и Бельгии, принцу Уэльскому, наследным принцам Норвегии и Швеции, руководителям Франции, Италии, России с предложением прислать делегатов для участия в работе международного спортивного конгресса. В июне 1894 г. в Париже, открылся этот конгресс, на который приехали 78 делегатов из 13 стран, и еще 21 страна прислала официальные письма, поддерживающие намерения возродить Олимпийские игры. Среди участников конгресса были и два представителя России: Алексей Лебедев из гимнастического общества Санкт-Петербурга и Алексей Бутовский, генерал-лейтенант русской армии, соратник П.Ф. Лесгафта. На протяжении нескольких дней участники конгресса решали вопросы любительского и профессионального спорта, развития международных спортивных связей и рассматривали идею возрождения Олимпийских игр. Все участники конгресса единодушно приняли идею возрождения игр. 23 июня 1894 г. стало днем рождения Международного олимпийского комитета (МОК). В состав комитета избрали 13 человек, в том числе и представителя России А.Д. Бутовского. Было решено регулярно, раз в четыре года, проводить Олимпийские игры. Делегаты конгресса разработали и утвердили основные положения

олимпийской хартии. Местом проведения I современных Олимпийских игр была выбрана столица Греции, город Афины. Игры решили провести в 1896 г. МОК ввел ротацию на место проведения игр, и в отличие от древнегреческих игр было решено, регулярно выбирать столицу проведения очередных Олимпийских игр. Таким образом, к концу XIX в. сложилась благоприятная ситуация, которая позволила человечеству вновь вернуться к тому, что уже было 1500 лет назад. 38 Яркая личность Пьера де Кубертена, его настойчивость, увлеченность, преданность идее возрождения Олимпийских игр заслуживает того, чтобы рассказать о нем несколько подробнее. Пьер де Фреди, барон де Кубертен (1.01.1863–2.09.1937). Родился в Париже в аристократической семье. Окончив колледж, учился в университете, где познал историю и глубинный смысл древнегреческой философии, восхвалявшей гармонию души и тела. История, литературная деятельность и спортивная педагогика привлекали его больше всего. Они и стали его призванием. С детских лет занимался спортом – катался на велосипеде, играл в теннис, фехтовал, скакал на лошади, боксировал. Он проводил глубокие исторические исследования о системах физического воспитания в Древней Греции, в результате которых у него возникла идея возрождения Олимпийских игр, которой он посвятил всю свою жизнь. В 1896 г. во время I Олимпийских игр, его избрали президентом МОК, и на этом посту он работал почти 30 лет, до 1925 г. Пьер де Кубертен разработал олимпийские ритуалы, создал олимпийский символ – 5 переплетенных между собой колец, составил текст олимпийской клятвы. В 1925 г. он подал в отставку, но до конца своей жизни оставался почетным президентом МОК. Умер Пьер де Кубертен в 1937 г. Согласно завещанию – он был похоронен в Швейцарии в Лозанне, где находится штаб-квартира МОК. А его сердце забальзамировали и в специальной урне привезли в Грецию и поместили в мраморном монументе у въезда в святилище легендарной Олимпии. В городах Гренобле и Баден-Бадене установлены памятники этому замечательному человеку, в Париже одна из улиц носит его имя. В Лозанне есть музей Пьера де Кубертена. На афинском стадионе, где проходили I современные Олимпийские игры, сохранилась его именная ложа. Он оставил после себя не только главное творение своей жизни – возрожденные Олимпийские игры, но и огромное литературное наследие – более 1200 статей, множество брошюр, 30 книг, в том числе такой капитальный труд как «Всемирная история» в четырех томах. Он автор произведения «Ода спорту», удостоенного золотой медали на конкурсе искусств, проходившем в 1912 г.

**Международный олимпийский комитет.** Созданный П. Кубертенем Международный олимпийский комитет (МОК) является 39 крупнейшей неправительственной организацией в мире. МОК – это постоянно действующий орган, имеющий юридический статус в соответствии с международным правом. Из членов комитета выбираются его президент, заместители и руководители различных комиссий. Штаб-квартира Международного олимпийского комитета находится в Швейцарии в городе Лозанне. Там, в замке «Шато де Види», работает постоянно действующий аппарат МОК, располагаются его канцелярия, архив, музей и другие службы. На регулярно созываемых сессиях принимаются те или иные решения. В состав МОК входят Национальные олимпийские комитеты (НОК) различных стран мира. В настоящее время членами МОК являются 205 стран. Национальные олимпийские комитеты – это руководящие органы олимпийского движения в своей стране. В тесном сотрудничестве с МОК и НОК работают МСФ (Международные спортивные федерации) по олимпийским видам спорта. Вся деятельность МОК направлена на развитие физической культуры и спорта и на проведение Олимпийских игр. Международное олимпийское движение широко и многогранно, и все мировое сообщество очень высоко оценивает его значение и возможности в укреплении международных связей, в политическом, экономическом и культурном развитии. Некоторые страны не имеют между собой дипломатических отношений, но между ними существуют спортивные связи, которые одновременно служат своеобразным мостиком для установления более широких контактов в других сферах взаимовыгодного сотрудничества. Современные Олимпийские игры – крупнейшее событие мирового масштаба. Это мощное средство развития экономики, научно-технического прогресса, международного туризма. Благодаря телевидению, интернету и другим средствам массовой информации за Олимпийскими играми следят во всем

цивилизованном мире. Олимпийские игры включают в себя не только спортивные соревнования. В 1968 г. возродилась традиция проведения культурной программы, как составной части игр. Культурная программа игр – это обширный комплекс мероприятий, направленных на пропаганду средствами искусства идей мира, дружбы, красоты, эстетики, гармонии. МОК имеет юридические права на принадлежащую ему символику Олимпийских игр.

**Олимпийская символика** – это система Powered by TCPDF (www.tcpdf.org) 40 атрибутов олимпийского движения и включает в себя символы, которые рассмотрены ниже. Олимпийский символ. Это 5 переплетенных между собой колец. Три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное и два в нижнем – желтое и зеленое. Олимпийский символ предложен П. Кубертенем и утвержден МОК в 1913 г. Переплетенные кольца символизируют объединение в олимпийское движение спортсменов всех пяти континентов. В официальных документах МОК нет прямых указаний на соответствие цвета кольца тому или иному континенту. Шесть цветов, включая белый цвет полотнища флага, скомбинированы так, что представляют собой цвета всех наций. В национальном флаге любой страны есть хотя бы один из этих цветов. Это яркий и образный, истинно международный символ. Олимпийский девиз. Официальный олимпийский девиз состоит из трех латинских слов – «Citius, altius, fortius» и означает «Быстрее, выше, сильнее». Он предложен соратником и другом П. Кубертена – П. Дидоном. Утвержден МОК в 1913 г. Кроме официального олимпийского девиза, П.Кубертен сформулировал еще два девиза, под которыми и развивается современное международное олимпийское движение: «Спорт – это мир!» и «Главное не победа – главное участие!». В них отражены социальные принципы: укрепление дружбы, сотрудничества, взаимопонимания. Олимпийская эмблема. Олимпийская эмблема – это изображенные вместе олимпийский символ и олимпийский девиз. Каждые Олимпийские игры имеют еще и свою отличительную эмблему (логотип), символизирующую город и страну. Обычно, но не всегда, одним из элементов такой эмблемы являются олимпийские кольца. Для каждой Олимпийских игр страной, проводящей игры, разрабатывается и принимается олимпийский талисман. Обычно талисманом выбирают какое-либо животное или иное стилизованное изображение, ассоциирующееся со страной, проводящей данные игры. Впервые официальный талисман появился в 1972 г. на летних играх в Мюнхене. Олимпийский флаг. Олимпийский флаг – это белое полотнище с олимпийским символом в центре. Утвержден МОК в 1913 г. Начиная с Олимпийских игр 1920г., в Антверпене, флаг поднимается на всех играх, летних и зимних. Олимпийский флаг, поднимаемый на 41 флагштоке главного стадиона во время церемонии открытия игр, изготавливается городом-организатором игр. Вся олимпийская символика является собственностью МОК и не может быть использована в рекламных и коммерческих целях без его разрешения. Олимпийский гимн. Музыкальное произведение «Олимпийский гимн» написано греческим композитором Спиросом Самара в 1896 г., а официально гимн утвержден МОК лишь в 1958 г. Олимпийский гимн исполняется при поднятии олимпийского флага во время церемонии открытия игр и по их завершению, а также в некоторых других случаях. Олимпийская хартия. Вся деятельность МОК осуществляется в соответствии с Олимпийской хартией. Олимпийская хартия – это сборник уставных документов по вопросам олимпийского движения. В ней отражены цели, задачи и функции самого МОК, а также правила и требования к организации и проведению игр, к участникам и судьям. В олимпийской хартии определены требования, по которым тот или иной вид спорта признается олимпийским, какие условия необходимо выполнить городам претендентам на проведение игр, требования медицинского кодекса МОК и многое другое. Согласно олимпийской хартии честь проведения игр предоставляется городу, а не стране. Решение об избрании столицы игр принимается МОК не позднее, чем за шесть лет до их начала. В хартии заложены основные гуманистические принципы олимпийского движения: объединение людей на планете независимо от цвета кожи, национальных и религиозных убеждений, социального и имущественного положения, укрепление дружественных связей. На фоне многовековых традиций античных игр современная олимпийская история еще довольно молода. Но за прошедшие годы интерес к Олимпийским

играм, их истории и развитию многократно усилился и охватил почти все народы, населяющие нашу планету.

**Современные Олимпийские игры** – это грандиозное событие мирового масштаба, в котором принимают участие команды более 200 стран мира. Сейчас в программу летних Олимпийских игр включено 28 видов спорта (38 спортивных дисциплин), в которых разыгрываются 302 комплекта медалей. В программе зимних игр – 15 видов спорта и 88 комплектов медалей. Олимпийской хартией 42 предусмотрены красочные и зрелищные ритуалы и церемонии, связанные с проведением игр. Зажжение олимпийского огня. Впервые церемония зажжения олимпийского огня была проведена на Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. Это один из главных и традиционных ритуалов. Каждые четыре года в Олимпии от солнечных лучей при помощи вогнутого зеркала зажигается олимпийский огонь. Происходит это действие в очень торжественной, театрализованной обстановке у подножия храма Зевса. Затем огонь с помощью факела путем эстафеты доставляется в столицу игр. Честь зажечь огонь в чаше стадиона предоставляется одному из лучших спортсменов этой страны. Церемония открытия Олимпийских игр. Эта торжественная церемония начинается с появления в центральной ложе стадиона главы государства, президента МОК и президента НОК, главы организационного комитета игр и других ответственных лиц. Звучит национальный гимн страны. Проходит торжественный парад стран – участниц игр, который открывает делегация Греции, а завершает делегация страны, проводящей игры. Затем президент МОК произносит краткую приветственную речь, заканчивая ее просьбой к главе государства открыть игры. После объявления игр «открытыми» звучат фанфары и вносится олимпийский флаг, который поднимается на центральной мачте стадиона под звуки олимпийского гимна. Затем появляется спортсмен, который завершает факельную эстафету и зажигает огонь в чаше стадиона. Произносятся торжественные олимпийские клятвы от лица спортсменов и от лица судей. После этого делегации покидают спортивную арену и начинаются красочные показательные выступления артистов, спортсменов, музыкантов. Олимпийская клятва. Это древний и традиционный ритуал. Текст современной клятвы написал П. Кубертен и в 1913 г. его утвердил МОК. Впервые она была произнесена на Олимпийских играх в 1920 г. Таким образом, был возрожден ритуал олимпийской клятвы. Честь произнести клятву предоставляется одному из самых уважаемых спортсменов страны. В 1968 г. по предложению НОК СССР в церемонию открытия игр включили и клятву судей, которая произносится одним из лучших судей. Церемония награждения победителей соревнований. Медалями награждаются спортсмены, занявшие 1–3-е места, а 43 дипломами все призеры и спортсмены, занявшие 4–6-е места. Первоначально на лицевой стороне медали изображалась древнегреческая богиня победы Ника с пальмовой ветвью в правой руке, чествующая победителя. На оборотной стороне медали отображается вид спорта, в котором участвовал спортсмен. Но позже от этой традиции отступили и сейчас обе стороны медали изготавливаются по дизайну организаторов игр. Согласно олимпийской хартии, имена спортсменов – победителей игр, награжденных золотой медалью, должны быть выгравированы на специальных мраморных досках, укрепленных на стене олимпийского стадиона. Церемония закрытия Олимпийских игр. Она начинается парадом представителей делегаций от каждой страны. Впереди колонны идут знаменосцы. Участники парада выстраиваются на поле стадиона. Поднимается флаг страны, проводящей игры, флаг Греции и флаг страны – будущей хозяйки игр. Исполняются соответствующие гимны. Президент МОК объявляет о закрытии игр и призывает молодежь всех стран через четыре года вновь собраться на великом спортивном празднике. Звучат фанфары, гаснет олимпийский огонь и под звуки олимпийского гимна спускают и уносят олимпийский флаг. Проводится орудийный салют, и спортсмены покидают стадион.

## Летние Олимпийские игры

При организации I современных Олимпийских игр только что созданный Международный олимпийский комитет сразу же столкнулся с определенными трудностями. Они носили политический и финансовый характер. От правительства Греции необходимо было получить согласие на проведение Олимпийских игр и найти деньги на строительство спортивных сооружений и проведение самих игр. Королю Греции Георгу I удалось убедить в целесообразности проведения игр и разрешение было получено. Но денег на организацию игр у греческого государства не было. Их собирали по всей Греции, помогли и зарубежные диаспоры, а также отдельные богатые и состоятельные люди. Например, греческий магнат Георгиус Аверофф на свои деньги построил новый стадион (на месте почти полностью разрушенного древнего Панафинейского стадиона), который и стал местом проведения I Олимпийских игр современности. 44 Были выпущены специальные почтовые марки, посвященные Олимпийским играм. Доход от их реализации пошел в фонд подготовки игр. В настоящее время основные финансовые ресурсы на проведение игр поступают от членских взносов большинства НОК, от продажи прав на телевизионную трансляцию игр, от крупных спонсоров, рекламы и других источников. Современные Олимпийские игры – это крупный бизнес. При экономически грамотной их организации Игры приносят большой доход. Поэтому и идет серьезная конкуренция за право проведения Олимпийских игр. В I современных Олимпийских играх в 1896 г. участвовали только мужчины. Их собралось 311 человек из 14 стран. В программу соревнований включили 9 видов спорта, в которых разыгрывалось 44 комплекта наград. Современное олимпийское движение начиналось с таких видов спорта, как борьба классическая, велосипедный спорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба пулевая, теннис, тяжелая атлетика и фехтование. На церемонии открытия игр присутствовало огромное количество зрителей, которые выпустили в воздух несколько тысяч голубей, несущих на себе ленточки с цветами греческого флага. Наибольший интерес вызвали соревнования по легкой атлетике, которые пользовались в то время особой популярностью. Легкоатлеты соревновались в 12 видах программы (в настоящее время – 47 видов). Центральным событием стал марафонский бег, который греки считали своим национальным видом спорта. В этот день на стадионе собралось 65 тыс. зрителей. Греческий почтальон Спиридон Луис оправдал надежды своих соотечественников, пробежав от местечка Марафон до Афин расстояние около 40 км за 2 ч 58 мин 59 сек. (современная дистанция марафонского бега составляет 42 км195 м). Он стал победителем, национальным героем Греции и удостоился многих почестей. Уровень спортивных результатов на этих соревнованиях был очень разным. Были и высокие достижения и, довольно, слабые. В некоторых видах легкой атлетики победители показали следующие результаты: бег на 100 м – 12.0 сек – Т.Бэрк (США); бег на 800 м – 2 мин 11.0 сек. – Э.Флэк (Австралия); прыжки в длину – 6 м 35 см – Э.Кларк (США); прыжки в высоту – 181 см – Э.Кларк (США). Если сравнивать эти результаты с современными мировыми рекордами, то они могут показаться не слишком хорошими, но для того времени и тех условий – покрытие беговой дорожки, качество 45 спортивного инвентаря, методики тренировки и т. д. – их следует признать отличными. II Олимпийские игры прошли в 1900 г. в Париже. Интерес к играм значительно возрос. В них приняли участие больше тысячи спортсменов из 21 страны, в том числе женщины. Значительно расширилась и программа соревнований, в которой разыгрывалось 85 комплектов медалей. III Олимпийские игры впервые проводились на другом континенте, в г. Сент-Луисе (США). Длительный и сложный переезд, трудности финансового плана привели к тому, что из Европы сумели приехать на соревнования только 53 спортсмена, в связи с чем несколько снизился накал спортивной борьбы. IV Олимпийские игры состоялись в 1908 г. в Лондоне. Программа значительно расширилась, появились спортивные игры, фигурное катание на коньках и др. Здесь впервые в соревнованиях приняли участие спортсмены из России. Их было всего шесть человек, но выступили они очень успешно, выиграв три медали. Как уже подчеркивалось выше, первым олимпийским чемпионом из России стал Николай Александрович Панин-Коломенкин, победивший в соревнованиях по фигурному катанию на коньках. Борцы Николай Орлов и Андрей Петров завоевали серебряные медали в

своих весовых категориях. Наш первый олимпийский чемпион Н.А. ПанинКоломенкин был интересной и неординарной личностью. Он прожил долгую и плодотворную жизнь (1872–1956 г. г.) Неоднократно он становился призером чемпионатов Европы и мира по фигурному катанию на коньках, чемпионом России по стрельбе из пистолета и боевого револьвера. В 1938 г. защитил диссертацию и стал кандидатом педагогических наук. Написал учебник по фигурному катанию на коньках. Его золотая олимпийская медаль хранится в фондах Эрмитажа. Для подготовки и участия в следующих Олимпийских играх в 1911 г. был создан Российский олимпийский комитет, председателем которого избрали В.И. Срезневского. На Олимпийские игры в Стокгольм отправилась уже официальная команда России. V Олимпийские игры прошли в 1912 г. в столице Швеции городе Стокгольме. В них приняли участие более 2500 спортсменов из 29 стран. Из России приехали 169 человек, которые соревновались во всех видах программы. Но выступили представители России очень слабо, так как подготовка к играм была плохо организована. В итоге русские спортсмены поделили 15–16-е места с командой Австрии. Поражение российских спортсменов заставило царское правительство и Российский олимпийский комитет более серьезно готовиться к следующим играм. В связи с этим было принято решение ежегодно проводить российские олимпиады. В 1913 и 1914 г. г. были успешно проведены две российские олимпиады, но начавшаяся мировая война помешала их дальнейшему развитию. Она помешала провести и очередные Олимпийские игры 1916 г. На начальном этапе своего развития современные Олимпийские игры послужили мощным толчком к развитию физической культуры и спорта, росту спортивных результатов, совершенствованию спортивного инвентаря и оборудования, улучшению методики тренировки и правил соревнований. Дальнейшее развитие олимпийского движения носило поступательный характер и вызывало всевозрастающий интерес всего мирового сообщества. К сожалению, в 1940 и 1944 г. г. Олимпийские игры снова не состоялись из-за разразившейся Второй мировой войны. Произошедшая в 1917 г. Октябрьская социалистическая революция резко изменила жизнь в нашей стране. Гражданская война, голод, расслоение общества, экономический кризис отразились и на развитии физической культуры и спорта. Международные спортивные связи советских спортсменов были прерваны на долгие годы и в первую очередь по политическим причинам. Стал действовать «железный занавес», запрещающий советским людям выезжать за границу, в том числе и спортсменам, за редким исключением. И только после победы в Великой Отечественной войне (1941–1945) наши спортсмены постепенно стали принимать участие в официальных международных соревнованиях, чемпионатах Европы и мира по различным видам спорта. В 1951 г. был создан Национальный олимпийский комитет (НОК) СССР. В том же году он был принят в Международный олимпийский комитет. В 1952 г. наши спортсмены впервые после длительного перерыва, приняли участие в Олимпийских играх. XV Олимпийские игры проводились в 1952 г. в Финляндии в городе Хельсинки. Несмотря на отсутствие опыта участия в подобных соревнованиях спортсмены СССР выступили успешно, выиграв 22 золотых, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей и в неофициальном 47 командном зачете поделили первое место с командой США. К этому времени Олимпийские игры приобрели широкий размах. В них приняли участие почти 5000 спортсменов из 69 стран. Первую в истории советского спорта золотую медаль выиграла Нина Ромашкова (впоследствии Пономарева) в метании диска. Кроме нее чемпионками игр стали Галина Зыбина – в толкании ядра, гимнасты Виктор Чукарин и Грант Шагинян, гребец Юрий Тюкалов, штангисты Т. Ломакин, И. Удодов и др. XVI Олимпийские игры состоялись в 1956 г. в Мельбурне в Австралии. На этих играх советские спортсмены выступили очень успешно и в неофициальном командном зачете стали безоговорочными лидерами, значительно опередив, занявших второе место спортсменов США. По единодушному признанию мировой спортивной общественности героем игр стал советский спортсмен Владимир Куц, выигравший 2 золотые медали в беге на 5000 м и 10000 м. В. Куц в 1956 и 1957 г. г. признавался лучшим спортсменом мира. Олимпийскими чемпионами стали члены команды футболистов, боксеры Владимир Сафронов, Геннадий Шатков, гимнасты Лариса Латынина, Юрий Титов, гребцы Вячеслав Иванов, Юрий Тюкалов и другие спортсмены. На всех последующих Олимпийских играх команда нашей

страны успешно соревновалась и боролась только за победу в неофициальном командном зачете. В 1980 г. Олимпийские игры впервые проходили в нашей стране в Москве. Спортсмены соревновались на новых спортивных сооружениях, показывая великолепные результаты. Это были уже XXII по счету игры. Героями игр в Москве стали гимнасты Александр Дитятин и Елена Давыдова, легкоатлеты Татьяна Казанкина, Виктор Маркин, Людмила Кондратьева, пловец Владимир Сальников, гребец Владимир Парфенович и многие другие наши спортсмены. Особой популярностью пользовался эфиопский бегун Мирус Ифтер, победивший в беге на 5000 и 10000 м. Но, к сожалению, необдуманные политические действия советского руководства негативно повлияли на международное олимпийское движение. «Холодная война», политическое противостояние с западными странами привели к бойкоту игр в Москве. Некоторые страны не прислали свои команды на игры из-за ввода в 1979 г. советских войск в Афганистан. Компания Powered by TCPDF ([www.tcpdf.org](http://www.tcpdf.org)) 48 бойкота была организована президентом США Джимми Картером. К сожалению, аналогичная ситуация повторилась через четыре года, когда страны социалистического лагеря, во главе с СССР решили бойкотировать Олимпийские игры 1984 г. проходившие в США в Лос Анджелесе. Таким образом, наметился опасный раскол в сплоченном международном олимпийском движении. Однако его удалось избежать, благодаря гибким и продуманным действиям МОК. После распада СССР на зимних и летних Олимпийских играх 1992 г. в Альбервилле и Барселоне выступала объединенная команда – СНГ. Выступила успешно, заняв соответственно второе и первое места в общекомандном зачете. В дальнейшем, начиная с 1996 г. Россия стала выступать самостоятельной командой и выступает довольно успешно, хотя и с переменным успехом.

### **Зимние Олимпийские игры**

Решение о регулярном проведении зимних Олимпийских игр было принято в 1925 г. на сессии МОК, проходившей в Праге. За год до этого в 1924 г. во Франции в местечке Шамони успешно прошли соревнования под названием «Международная спортивная неделя по зимним видам спорта». Этим соревнованиям, «задним числом», МОК и присвоил наименование I зимних Олимпийских игр. Надо заметить, что некоторые зимние виды спорта ранее были включены в программу летних игр. В 1908 г. в Лондоне проводились соревнования по фигурному катанию на коньках. В Антверпене на олимпийских играх в 1920 г., кроме фигуристов, соревновались любители хоккея с шайбой. Спортсмены СССР начали участвовать в играх с 1956 г. Эти игры прошли в Италии в небольшом городке Кортина д'Ампеццо. И сразу же наши спортсмены одержали уверенную победу в командном зачете. Первыми чемпионами зимних игр стали конькобежцы Евгений Гришин, Борис Шилков, лыжница Любовь Козырева, мужчины в лыжной эстафете 4x10 км, хоккеисты и др. Лучшим спортсменом этих игр был признан австрийский горнолыжник Тони Зайлер, выигравший три золотые медали. На протяжении многих лет (до распада СССР) советские спортсмены 7 раз побеждали в неофициальном командном зачете и лишь 2 раза были вторыми. За эти годы чемпионами и призерами зимних Олимпийских игр стали более ста наших спортсменов. Среди них наибольший вклад в успех внесли хоккеисты, регулярно 53 выигрывавшие золотые медали. Самые выдающиеся лыжники того времени Вячеслав Веденин, Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, Елена Вяльбе, Любовь Егорова, лучшие конькобежцы Лидия Скобликова, Евгений Куликов. В фигурном катании Людмила Белоусова и Олег Протопопов, Ирина Роднина и Александр Зайцев, биатлонисты Александр Тихонов, Анатолий Алябьев и многие др. По решению МОК зимние и летние Олимпийские игры были разведены по разным годам проведения. С этой целью в 1994 г. провели внеочередные зимние игры. Четырехлетний олимпийский цикл между играми сохранился, а вот промежуток между зимними и летними играми стал составлять два года.

## **Паралимпийские игры**

Паралимпийские игры – это международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью. Традиционно они проводятся после Олимпийских игр, а начиная с летних Паралимпийских игр 1988 г. – на тех же спортивных объектах. Начиная с 2001 г. эта практика закреплена соглашением между МОК и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние Паралимпийские игры проводятся с 1960 г., а зимние Паралимпийские игры – с 1976 г. Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать люди с инвалидностью, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к таким людям, ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими нарушениями создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических нарушений, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской. В 1948 г. врач Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя Людвиг Гуттман собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Называемый «отцом спорта для инвалидов», Гуттман был решительным сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов с поражением спинного мозга. Первые Игры, ставшие прототипом Паралимпийских игр, имели название Сток-Мандевилльские игры колясочников-1948 и по времени проведения совпадали с Олимпийскими играми в Лондоне. Гуттман имел далекоидущую цель – создание Олимпийских игр для спортсменов-инвалидов. Британские Сток-Мандевилльские игры проводились ежегодно, а в 1952 г., с приездом голландской команды спортсменов-колясочников для участия в соревнованиях, Игры получили статус международных и насчитывали 130 участников.