Цель дисциплины, научить студентов ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.

Задание:

1. Изучить лекционный материал
2. Выполнить практическую работу на тему:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(см. в конце лекционного материала)

 3. Практическую работу сдать. Тимофееву Ю.А.

Предмет, задачи и значение курса для профессиональной подготовки специалиста по физической культуре Учебная дисциплина ―История физической культуры и спорта‖ (ИФКиС) изучает происхождение, закономерности и специфические принципы развития физической культуры и спорта. История физической культуры и спорта включает в себя такие взаимосвязанные между собой направления, как история систем физического воспитания, история ведущих идей, фактов, категорий и понятий в области физической культуры, история методов, форм организации и средств физического воспитания, история спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, история физкультурного образования. В процессе формирования предмет ИФКиС вобрал в себя знания из гражданской и военной истории, истории педагогики, культуры, медицины, теории и методики физического воспитания, спортивно педагогических и медико-биологических дисциплин и др. Это обстоятельство, с одной стороны, свидетельствует, что ИФКиС неразрывно связана с названными дисциплинами, с другой — что по своей сути она должна выполнять интегрирующую функцию в системе учебных дисциплин факультетов физической культуры. ИФКиС накопила огромный объем информации, который практически невозможно включить в рамки одного учебника по этой дисциплине. Поэтому курс целесообразно сконцентрировать на изучении исторических аспектов основных систем физического воспитания и спорта, так как именно они отражают целевые установки этого курса, т. е. его направленность на изучение закономерностей — общих принципов физического воспитания и спорта. Это в первую очередь воспитание положительных личностных качеств в процессе физического воспитания, необходимость физического воспитания при подготовке людей к трудовой и военной деятельности, использование физических упражнений как незаменимого средства оздоровления человека. Все эти закономерности зарождались, совершенствовались, преобразовывались и использовались на протяжении столетий в зависимости от реальных исторических условий. Таким образом, системы физического воспитания — наиболее важные, социально значимые явления в области физического воспитания и спорта. Вместе с тем знание истории тех или иных систем физического воспитания и спорта создает более целостное представление о них при изучении курсов теории и методики физического воспитания, спортивно-педагогических и медико-биологических дисциплин. Например, известная стойка на лопатках (―березка‖) в системе йоги трактуется шире, чем в отечественной методике физического воспитания. Выполнение этой асаны используется в оздоровительных и лечебных целях. Таким образом, древние подходы к выполнению физических упражнений часто требуют нового осмысления и, наоборот, современные уходят своими корнями в далекое прошлое. При изучении ИФКиС возникает вопрос: какую форму организации физической культуры и спорта можно считать системой (элементарной или, напротив, высокоразвитой)? При этом можно утверждать, что система должна отвечать следующий требованиям: 1) быть таким социально значимым явлением, которое охватывало бы значительные контингенты людей; организационная мощь системы зависит прежде всего от степени участия в ней государства и общественных организаций; 2) оказывать целенаправленное и регулярное воздействие на физическое развитие и подготовку людей; 3) иметь определенную цель и включать в себя ряд основополагающих частей, отражающих ее закономерности. В задачу предмета ИФКиС входит не только накопление и описание фактов из области физической культуры, но и их интерпретация. Ведущий метод познания истории физической культуры и спорта — исторический и ее правомерно рассматривать как отрасль исторической науки. Специфика ИФКиС заключается в том, что она находится на стыке двух наук — истории и физической культуры. Объектом науки истории в данном случае является физическая культура. ИФКиС опирается на различные источники: официальные документы правительственных и неправительственных организаций, архивные материалы, летописи, письменные источники (книги, журналы, газеты и др.), археологические и этнографические данные, памятники изобразительного искусства, кино-, фотоматериалы. Значение предмета ИФКиС состоит прежде всего в выявлении истоков и сохранении мировой и национальной культур — физическая культура, как известно, есть часть общей культуры. Например, видеть в кулачных и палочных боях древних руссов признаки дикости и некультурности нелепо и неверно, если не знать об исторических фактах, говорящих, что суровая необходимость такой вот 4 своеобразной закалки объясняется тем, что Древняя Русь вела многочисленные войны за свою национальную независимость от внешних врагов. Знание ИФКиС очень важно при подготовке квалифицированных физкультурных кадров. Ее изучение способствует расширению общего кругозора специалистов, их эрудиции, активизации творческого мышления, повышает теоретический уровень и обогащает опытом прошлого. Знание ИФКиС помогает лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в настоящее время, позволяет предвидеть тенденции его развития, прогнозировать его будущее. По своей структуре курс ИФКиС состоит из трех частей: истории физической культуры и спорта в зарубежных странах, истории отечественной физической культуры и спорта, истории международного спортивного движения.

**Физическая культура в Средние века**

В различных частях мира к феодальным формам физической культуры пришли не в одно время. В таких регионах, как Индия, Китай, Япония и др., где развитие шло постепенно, главную роль играли традиции. Здесь не отказались от старых форм физического воспитания, а лишь видоизменили его. Однако на огромной территории бывшей Римской империи преобразования рабовладельческой формации сопровождались значительными изменениями, обусловленными влиянием стран-завоевателей и стран, стоящих выше в своем культурном развитии. Так, на физическую культуру в русских княжествах значительное влияние оказали Византия и Золотая Орда, на венгров и поляков — немецкие рыцарские ордена, на ряд народов стран Европы — Турция, а на японцев — китайцы.

Значительную роль в создании ***феодальных форм физической культуры*** сыграли различные мировые религии: буддизм, христианство и ислам, которые были тесно связаны с государствами, выбирали и использовали в своих интересах местные обычаи или сами приспосабливались к ним. Однако отношение к физической культуре представителей той или иной веры было различным.

Православная церковь довольно спокойно относилась к западноевропейскому аскетизму. Поэтому многие традиции народов Европы (турниры германцев, ирландские игры, физическое воспитание детей французского и английского государств, проходившее в организованных рамках) не предавались анафеме. Но в целом церковь, заботившаяся о воспитании и образовании паствы, провозглашала презрение к физическим упражнениям, и в большинстве педагогических учреждений были отменены занятия физической культурой, умалчивались античные принципы воспитания детей. Разница во взглядах на физическое совершенство человека в Древней Греции и в период Средневековья ярко просматривается через изменение понятия ― «аскетизм». Греческим словом ― «аскет» (упражняющийся в чем-нибудь) в период Средневековья стали называть человека, который презрел тело, терзает его и закаляет лишь дух. Идеалом тела становится тело распятого Христа, измученного страданиями во имя спасения человечества. Это, конечно, не символ физической силы и гармонично развитого человека, а святой образ аскетичного монаха, отшельника, отказавшего себе в каких-либо жизненных удовольствиях.

Следует заметить, что в период Средневековья государства вынуждены были заботиться о военно-физической подготовке феодалов. Яркий пример этому — рыцарская система военно-физического воспитания. Рыцарь становится к тому же идеалом аскета, поскольку ценились не только физические кондиции, боевой дух, но и то, что эти качества были подчинены Богу и церкви. Однако церковный церемониал не проникал, например, в рыцарские турниры, они были чисто светскими играми, и церковь отвергала их.

Отношение религии к физическим упражнениям в странах Востока было во многом специфичным.

Физическая культура в ***ранний период феодализма*** в еще большей степени отдаляется и обособляется от других видов физической деятельности по сравнению с рабовладельческим строем. Так, в Индии в IV—V вв. появляется книга ― «Руководство по искусству движений», положившая начало течениям йоги, основанным на двигательных действиях. В данной книге излагается хатха-йога.

Начиная с VI в. в Китае интенсивно развиваются виды борьбы, основанные на способах самообороны. Название корейской национальной борьбы таэквондо упоминается в летописях в конце VII в.



Изображение китайской игры в мяч — «чжу кэ», которую отдельные историки спорта считают предшественницей современного футбола (около II в. до н.э.)

К началу ***этапа развитого феодализма*** в Западной Европе получила распространение рыцарская система воспитания. Она носила исключительно прикладной, главным образом военный, характер.

До конца XIV в. военные действия велись с использованием холодного оружия. Основой армии были рыцари в латах. Владение оружием в тяжелых доспехах на коне предъявляло повышенные требования к этим специфическим условиям. Но в названных условиях мало ценились военно-физические умения. Неслучайно из рыцарских турниров были полностью исключены игры с мячом, бег с оружием, боевые ритуальные танцы, характерные для античной военной подготовки.

Нормы рыцарской военно-физической подготовленности включали только семь умений: езду верхом, преодоление водных переправ, охоту, стрельбу из лука, владение приемами боя, игру в развлекательные игры, владение хорошими манерами и танцы.

Самым главным и наиболее сложным искусством — верховой ездой — сначала овладевали в детском возрасте на деревянном макете, причем макет имитировал изгибы крупа живой лошади (вот куда уходят корни возникновения гимнастического снаряда — коня).

Для преодоления водных переправ необходимо было научиться плавать, уметь переправляться с использованием лошади, бурдюков, различных подручных средств.

Охота служила средством развлечения рыцарей.

В сохранившейся литературе отмечается, что наряду с военно-физическими навыками рыцари должны были следовать семи добродетелям: верности церкви, верности сюзерену (крупному феодалу), личной храбрости, соблюдению правил поединков, святости данного слова, великодушию по отношению к побежденным и более слабым, благородному отношению к аристократическим дамам.

Феодалы посылали своих сыновей, достигших 7-летнего возраста, или друг к другу, или к главному сюзерену (королю). С 7 до 14 лет они были в услужении у хозяйки дома, а с 14 до 21 года — на службе у сюзерена, где овладевали рыцарскими навыками. Служба завершалась посвящением в рыцари.

Основной формой военно-физической подготовки феодалов были рыцарские турниры — парные и групповые. В своей классической форме они сложились к XII в. В парных турнирах рыцари стремились с помощью копья выбить друг друга из седла. Если эта часть турнира или поединок на рапирах заканчивались безрезультатно, то состязание завершалось борьбой. Использование боевых копий часто приводило к трагическому исходу, поэтому к XIV в. соперников стали разделять барьером и применять специально изготовленные виды турнирного оружия.

В XIV в. рыцарские войска потерпели серию поражений от швейцарской, английской, турецкой пехоты, а также от более мобильных легковооруженных войск восточноевропейских государств. Под влиянием этих поражений и в связи с изобретением огнестрельного оружия рыцарская система военно-физической подготовки потеряла свою значимость.

**Возрождение** — период в истории западноевропейской культуры с XIV до XVI в., который характеризовался бурным развитием искусства, литературы, философии, естественных наук, педагогической мысли, в том числе и в области физической культуры. В это время усиливается антифеодальное мировоззрение, начинает зарождаться новый класс — буржуазия, идеалом которой становится всесторонне, гармонично развитой человек.

В эпоху Возрождения появляются теоретические трактаты, в которых предлагается организованная система физического воспитания человека. Выразителями прогрессивных идей были гуманисты, социалисты-утописты, врачи, педагоги. Среди них В. Фельтре (1378 — 1466) — итальянский гуманист, Т. Кампанелла (1568 — 1639) — итальянский утопист, Т. Мор (1478 — 1535) — английский гуманист и писатель, И. Меркуриалис (1530—1606) — итальянский врач, Ф. Рабле (1483 — 1553) — французский гуманист, А. Везалий (1514—1564) — бельгийский профессор медицины, У. Гарвей (1578 — 1657) — английский врач, Я. А. Каменский (1592 —1670) — чешский педагог-гуманист и другие. Их принципы и педагогические взгляды во многом совпадают, и если их обобщить, то они сводятся к следующему:

1. Отвергалось отношение к познанию человека как к ― «тюрьме души», т.е., напротив, проповедовалось, что возможно познать анатомо-физиологические, психические особенности человеческого организма.

2. В физическом воспитании детей ведущая роль отводилась игровому методу.

3. Предлагалось возродить и распространять опыт физического воспитания древности (античности). В педагогике вновь утверждается идеал гармонично развитого человека.

4. Отмечалось, что естественные силы природы способствуют физическому воспитанию.

5. Признавалось, что существует неразрывная взаимосвязь между физическим и духовным воспитанием.

6. Впервые обращалось внимание на наличие возрастных особенностей при развитии человека.

А. Везалий и У. Гарвей, вскрывая человеческие трупы, обнаружили много неточностей в анатомических описаниях древнеримского врача К. Галена.

Полностью был опровергнут механизм кровообращения, описанный Галеном. Было высказано предположение, что кровь оттекает от сердца по артериям и возвращается к нему по венам, что артерии соединены с венами очень тонкими сосудами, замыкающими круг кровообращения, что кровь заполняет сначала предсердия, а затем желудочки и выталкивается сокращением мышечных стенок.

И. Меркуриалис стал автором первого учебного пособия по физическому воспитанию — «Об искусстве гимнастики». Его труд в дальнейшем в течение 200 лет был основным руководством в этой области знаний.

Педагогические идеи Томаса Мора имели большое значение в развитии педагогической мысли. Он провозгласил принцип всеобщего обучения, равного образования мужчин и женщин, выдвинул мысль о широкой организации самообразования, просвещения взрослых, требовал обучения на родном языке, на метил широкий круг учебных предметов, в центре которого стоит естествознание.

В эпоху Средневековья на детей смотрели как на маленьких взрослых, игнорируя возрастные особенности их анатомо-физиологического и психического развития. Поэтому принципиально важным было предложение учитывать эти отличительные черты детей при их физическом воспитании.

Прогрессивные идеи передовых представителей эпохи Возрождения, по сути дела, не оказали существенного влияния на практику физического воспитания того времени, поскольку они, во-первых, значительно опережали то время; во-вторых, в большинстве учебных заведений по-прежнему господствовали концепции церковных кругов, выступавших против физического воспитания. Гуманисты и утописты отдавали предпочтение воспитанию в семье, нежели в школе. В большинстве своем они не были педагогами-практиками, за исключением Т. Мора и Т. Кампанеллы, сами придерживались таких взглядов на гуманизм, которые были характерны для аристократии. Например, игры подразделялись ими на ― «достойные» и ― «не достойные» свободных граждан, исходя не из воздействия этих упражнений на детей, а из сложившихся в обществе традиций. Пренебрегали они и физическим воспитанием женщин. И хотя непосредственное влияние прогрессивных идей представителей эпохи Возрождения на педагогическую практику того времени было крайне незначительным, постепенно создавались принципиальные предпосылки для дальнейшего развития процесса физического воспитания. Они считали, что благодаря сформировавшимся ― «прогрессивным личностям» можно разрешить и общественные проблемы.



Акробатические прыжки сквозь обручи в XVI в.

С именем чешского педагога Я. А. Коменского связывают становление современной педагогики как науки. В работе ― «Великая дидактика» он пишет, что правильно выбранные и дозированные движения сохраняют здоровье, помогают переносить усталость, связанную с умственной деятельностью. В связи с введением в школах расписания уроков, Коменский предложил, чтобы длительные перемены и часть послеобеденного времени использовались педагогами для занятий физическими упражнениями. Он еще не говорит о специальных уроках физического воспитания, но оно органично включается в режим школьного дня. Помимо поисков возможности занять учеников полезной деятельностью, Коменский ищет пути к более рациональной системе физических упражнений для повседневной жизни и военной подготовки. Он рекомендовал широко использовать принцип наглядности: ― «...Сначала показывать физические упражнения, чтобы их могли выполнить без всякой опасности для жизни».

В педагогике Коменского роль физических упражнений не ограничивается собственно двигательной подготовкой, он предполагает их влияние на духовное и этическое воспитание, указывает на те достоинства, которыми обладают детские состязания: ― «...Побеждай в игре храбростью, а не обманом... с кем бы и в каком возбужденном состоянии ты ни боролся, старайся, чтобы игра до конца не превращалась в издевательство или в драку». Положение о соблюдении правильного чередования труда и отдыха в школе, о воспитывающем принципе занятий физическими упражнениями способствовало созданию современного физического воспитания в школе.

В одном из наиболее известных трудов ― «Мир чувственных вещей в картинках» есть такие разделы, как ― «Плавание», ― «Фехтование», ― «Игры с мячом», ― «Бег наперегонки», ― «Детские игры».

Выводы

1. Физическое воспитание еще в большей степени обособляется от трудовой и военной деятельности. В ранний период феодализма влияние на физическое воспитание оказывали различные религиозные направления, которые в целом (за исключением буддизма) негативно относились к нему.

2. В период феодализма продолжали развиваться системы физических упражнений, основанные на местных традициях.

3. Одним из ярких примеров военно-физической подготовки феодалов является рыцарская система воспитания.

4. В период XIV—XVI вв. (эпоха Возрождения) появляются теоретические трактаты писателей, гуманистов, социалистов-утопистов, педагогов, врачей об организации физического воспитания.

5. К середине XVII в. появляются первые попытки введения физического воспитания в режим школьного дня.

**Тема: Государственные формы физического воспитания в России**

**Физическое воспитание народов других регионов России**

Физическое воспитание в Поволжье, народов Башкирии, Мордовии, Чувашии и многих других народов России имело выраженный национальный характер и прикладную направленность. В основном это были различные игры, охота, рыболовство, борьба, скачки, игрища, бег на лыжах, гонки на лодках, стрельба, гонки на собачьих упряжках и т.д.

***Государственные формы физического воспитания в России***

До первой половины XX в. государственные формы организации физического воспитания в России практически отсутствовали. Исключение составляли лишь военные учебные заведения, где осуществлялась направленная военно-прикладная подготовка. Это было связано с религиозными представлениями, общинным укладом жизни, неграмотностью населения и крепостным правом, отсутствием промышленности (в основном страна была аграрной) непониманием значения физического воспитания и спорта.

Вместе с тем выдающиеся мыслители того времени считали, что физическое воспитание является частью всестороннего воспитания личности, подготовки его к профессиональной деятельности (А. Ф. Бестужев, А. Н. Радищев, И. И. Бецкой и другие). Знаменитые военачальники также придерживались идеи направленного физического воспитания в армии (Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и другие). Выдающийся отечественный педагог К. Д. Ушинский (1823—1870) провозгласил антропологический подход к педагогике. Ситуация стала понемногу улучшаться с развитие промышленности, постепенным выходом крестьянства из крепостной зависимости и урбанизацией населения. Бурное развитие физической культуры и спорта в Европе и возрождение олимпийского движения в конце XIX в. положительно сказались на развитии физической культуры и спорта в России.

Россия становится членом Международного олимпийского комитета с момента его создания в 1894 г. Первым представителем России в МОК был генерал Русской императорской армии и педагог А. Д. Бутовский (1838—1917). В 1912 г. в России создается Российский олимпийский комитет — РОК. Спортсмены России участвуют в Олимпийских играх в Лондоне (1908) и Стокгольме (1912). В 1913 г. (Киев) и 1914 г. (Рига) в России проходят внутренние, российские Олимпийские игры, создаются первые федерации по видам спорта, спортивные клубы, начинается строительство первых спортивных сооружений. Вопросы физического воспитания и спорта при дворе императора Николая И. курирует В. Н. Воейков.

В Петербурге В. Ф. Краевский организовал первый кружок тяжелой атлетики, который помещался непосредственно в его квартире. Впоследствии тяжелая атлетика развивалась в Москве, Одессе и других городах. Польский борец В. А. Пытлясинский приехал в Россию и начал обучать основам борьбы. Затем российские борцы стали самыми известными в мире и неоднократно становились чемпионами мира.

По инициативе В. И. Срезневского в Петербурге создано общество любителей бега на коньках. Это вид спорта стал очень популярным, а российские спортсмены были одними из сильнейших в мире. Первенство в изобретении педального велосипеда принадлежит России. В 1752 г. крестьянин Л. Шамшуренков продемонстрировал коляску, а в 1801 г. двухколесный велосипед изобрел Е. Артамонов. В 1883 г. состоялись первые соревнования, а велоспорт активно развивался в Москве, Туле, Варшаве. Чемпионом России и победителем крупных международных соревнований, мировым рекордсменом стал М. Дьяков. В 1882 г. в Петербурге состоялся первый чемпионат России. Первым чемпионом России стал С. Шустов, а М. Свешников побеждал во многих международных турнирах. Кругосветное путешествие на велосипеде совершил О. Панкратов (1911—1913).

В 1908 г. в местечке Шувалово под Петербургом создалась первая школа плавания, а в России в то время было три бассейна — все в Петербурге. Россияне плохо выступали на международных соревнованиях. Однако Л. Романенко в 1912 г. впервые в России преодолел 40 км в открытой воде в Каспийском море. В 1895 г. в Москве состоялось открытие первого клуба лыжников. В основном лыжный спорт развивался в Москве, Петербурге и Ярославле. Первым чемпионом страны был П. Бычков. В 1908 г. была создан всероссийский футбольный союз. В крупных городах стали проводиться футбольные матчи, в том числе международные. Помощь в развитии футбола оказывали иностранные специалисты, работающие в России (например, англичане на фабриках в Орехово-Зуеве).

В 1888 г. в Тярлево под Петербургом по инициативе П. Москвина возник первый кружок легкой атлетики. Иностранные спортсмены гастролировали по России и демонстрировали различные легкоатлетические упражнения. Достижения российских спортсменов того времени значительно уступали иностранным. В 1883 г. в Москве было создано первое русское гимнастическое общество, а в 1885 г. были проведены первые соревнования, в которых участвовало всего 11 человек. Россия культивировала иностранные гимнастические системы, а первым чемпионом страны стал П. Кребс. В конце XIX в. в Хабаровске состоялся первый чемпионат России по стрельбе.

Первым отечественным чемпионом Олимпийских игр стал Николай Александрович Панин-Коломенкин (1871—1956), став победителем в одиночном фигурном катании на Олимпийских

***Лекция***

**ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ В РОССИИ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Конькобежный спорт** берет свое начало с 1877 г., когда в Петербурге образуется Общество любителей бега на коньках. Бессменным председателем Общества в дореволюционной России был В. И. Срезневский. Этот вид спорта включал в себя скоростной бег на коньках и фигурное катание.

В России в конце XIX — начале XX в. появился ряд выдающихся конькобежцев, ставших известными далеко за пределами нашей страны. Среди них прежде всего следует назвать А. Паншина, Г. Киселева, Н. Седова, Е. Бурнова, Н. Струнникова, В. Ипполитова.

А. Н. Паншин родился в Петербурге в 1858 г., служил счетоводом в правлении Николаевской дороги. Первое его выступление в беге на коньках состоялось в 1886 г. на ―яхт-клубовских‖ коньках на дистанции 1609 м (1 миля), где он легко занял первое место с результатом 3.53,2. 68

В 1887 г. Паншин заказал себе в мастерской хирургических инструментов коньки, которые изготовили по его собственной модели: удлиненное и совершенно прямое лезвие. Долгое время они так и назывались — «паншинские» и были признаны тогда одними из лучших в мире. Скорость бега на этих коньках значительно возросла, милю он уже смог пробежать в этом же году на 22 с быстрее.

Первый чемпионат России состоялся в Москве в 1889 г. Он проводился по инициативе Московского речного яхт-клуба. На Петровке, у входа на каток стоял высокий, могучего телосложения человек и зычным голосом кричал: «Милостивые господа! Спешите не пропустить истинно удивительное зрелище. Сейчас будет разыгран первый в истории России чемпионат мастеров бега на коньках. Спешите, господа!»

Зрителей собралось около 1500 человек, что по тем временам являлось колоссальным числом.

В программе значилась лишь одна дистанция — 3 версты (3200 м). Беговая дорожка для конькобежцев представляла собой овал чуть более 200 м с очень крутыми виражами. Паншин после финиша поделился своими впечатлениями: «Это соревнование не в беге на скорость, а в искусстве преодоления поворотов. Шутка сказать: 60 поворотов и почти под прямым углом. Какая-то ледяная карусель!» Первым чемпионом России, как и ожидалось, стал А. Паншин с результатом 7.30.

В России программа чемпионатов отличалась от мировых первенств. Сначала, первые пять лет, была лишь одна дистанция — 3 версты. Старт был общим, организовывалось несколько забегов, а в конце обязательно проводился финальный забег для сильнейших. С 1894 г. конькобежцы бежали в парах, но финальный забег все равно проводился. Вскоре ввели две дистанции — 1500 и 5000 м. Однако чемпионом России становился спортсмен, выигравший обе дистанции. Немногим это удавалось сделать, и ряд лет в России не было чемпионов, хотя первенства страны проводились.

Правила проведения чемпионатов России изменились в 1908 г. Теперь необходимо было преодолеть три дистанции: 500, 1500 и 5000 м, причем в один день. Для получения звания чемпиона необходимо было победить на двух дистанциях из трех. Первым это удается выполнить Н. Струнникову. В то время одна из московских газет писала: «Господин Николай Струнников сегодня не имеет себе равных у нас дома и должен поискать себе достойных соперников за его пределами». Действительно, в 1910—1911 гг. равных ему в мире не было.

Первый национальный чемпионат по конькобежному спорту среди женщин состоялся в нашей стране в 1913 г. А первые соревнования женщин по скоростному бегу на коньках в России были проведены в 1910 г. Спортсменки бежали один круг в паре с мужчинами, взявшись за руки. С 1911 г. женщины стали выступать в одиночных забегах на дистанции 500 м. В 1913 г. Всероссийский союз конькобежцев совместно с Московской конькобежной лигой провели в Москве состязания за звание сильнейшей конькобежки России. Первой чемпионкой России стала москвичка Е. Кременчевская, ее результат в беге на 500 м — 65,0.

(Об успехах российских спортсменов в тяжелой атлетике и в конькобежном спорте на международной арене подробно говорится в разделе «Международное спортивное движение».)

В 1890-х гг. в городах России начали увлекаться **велосипедным спортом.**

Приоритет в изобретении велосипеда принадлежит России. Придумал многоместную «самобеглую коляску» еще в 1752 г. крестьянин Нижегородской губернии Леонтий Шамшуренков. Он отправил в Сенат письмо, где сообщал: «...такую коляску он, Леонтий, сделать может подлинно, на четырех колесах, так, она побежит без лошади, только правима будет через инструменты двумя человеками, стоящими на той же коляске, кроме сидящих в ней праздных людей, бегать будет хотя через какое дальнее расстояние и не только по ровному местоположению, но и горе, будет где не весьма крутое место...».

По распоряжению Сената Шамшуренков был вызван в Петербург, где он в октябре 1752 г. и построил коляску. Она была опробована, признана годной, а изобретатель в награду получил 50 руб. золотом. Коляска долгое время работала.

Двухколесный педальный велосипед первым построил уральский мастер Ефим Артамонов. 15 сентября 1801 г. во время коронации царя Александра I на площади перед Московским Кремлем появилась необыкновенная тележка, на которой, словно на лошади, сидел высокий бородатый мужчина. Руками он держался за руль, а ноги его нажимали на специальные рычаги переднего большого колеса. Невиданная до сих пор диковинная тележка удивила всех, понравилась она и царю. В знак благодарности он освободил Артамонова и его семью от крепостной зависимости. Надо сказать, что Ефим приехал в Москву на своем «железном коне» с Урала. Сейчас этот велосипед хранится в музее Нижнего Тагила.

Однако изобретения Шамшуренкова и Артамонова были надолго забыты, конструктором первого в мире велосипеда (он был без педалей) считается немец К. Драйс, хотя сделал он его в 1817 г.

А резиновые пневматические камеры для мячей и колес были изобретены лишь в 60-е гг. XIX столетия. В начале XX в. лишь единицы россиян были обладателями велосипедов. Стоил он очень дорого. Н. А. Панин-Коломенкин вспоминает, что купил подержанный велосипед за 100 руб., а это была в то время весьма солидная сумма. В самой России велосипеды, а тем более спортивные, не изготовлялись, да и популярность езды на них оговаривалась весьма оригинальным образом. В Петербурге за подписью обер-полицмейстера было расклеено объявление, в котором население предупреждалось, что езда «может при испуге лошадей сопровождаться опасностью для проезжающих» (на велосипеде) и «подобная забава сопряжена с риском для самих катающихся», а потому полицмейстер «считает нужным обратить внимание публики на настоящее заявление и пригласить к принятию мер предосторожности».

В своем рассказе «Человек в футляре» (1898) А. П. Чехов высмеивает отношение Беликовых к велосипедной езде: «...Позвольте, что же это такое? Или, быть может, меня обманывает зрение? Разве преподавателям гимназии и женщинам прилично ездить на велосипеде?..»

Но велоспорт пробивал себе дорогу. К концу XIX в. в Петербурге, Москве, Туле, Варшаве (Польша в то время была в составе Российской империи), прибалтийских, украинских и других городах России было создано около 50 велоклубов. Первые соревнования состоялись в Москве в 1883 г., а годом позже — в Петербурге, где за гонками наблюдали десятки тысяч человек.

В становлении велоспорта большая заслуга принадлежит первому первенству России (1891). Всероссийский чемпионат тогда включал в себя лишь одну дистанцию — 7,5 версты (8 км). С временем 15.31 ―первым ездоком России‖ стал москвич Г. Девис.

В 1894 г. в России была впервые проведена шоссейная многодневная гонка протяженностью 410 верст (437 км) — Москва-Нижний Новгород. Победителем стал москвич М. Дзевочко с временем 25 ч 43 мин. Самой популярной среди зрителей была гонка Москва — Петербург, в ней принимали участие и иностранные спортсмены.

Выход наших велосипедистов на международную арену связан с именами Михаила Дьякова и Онисима Панкратова.

В Царскосельском кружке велосипедистов, членом которого был Дьяков, вскоре ему не стало соперников. В 1893 г. в Москве он становится чемпионом России на дистанции 7,5 версты с временем, которого еще никто не показывал, — 14.22,5, через год, снова в Москве, он — «первый ездок России» с временем 12.55. И только в 1895 г. москвичи, объединив свои усилия против Михаила, вывели в победители на дистанции 1,5 версты одного из сильнейших в то время велосипедистов-спринтеров — А. Бутылкина.

В 1896 г. М.Дьяков выступает на открытом чемпионате Англии, где выигрывает четыре дистанции из пяти. Петербуржец становится кумиром Англии, где его назвали «королем велосипедистов».

После возвращения на родину Дьяков установил два мировых рекорда: на 2 мили — 4.32,4 и на 5 миль — 12.03,2. В 1898 г. он выступил уже в коммерческом номере — соревновании велосипедистов с цирковым наездником на лошади. Вообще в самом начале XX в. велоспорт в России приходит в упадок: с одной стороны, на это повлияло появление мотоциклов и автомобилей, и интерес зрителей переключился на эти зрелища, с другой — многие сильнейшие велосипедисты из-за материальных затруднений вынуждены были перейти в артисты цирка.

В советское время М. И. Дьяков работал в первом паровозном депо станции Ленинград и делился опытом и знаниями с физкультурниками-железнодорожниками.

В 1911 —1913 гг. русский велосипедист О. П. Панкратов совершил кругосветное путешествие на велосипеде. Он был членом Петербургского клуба «Геркулес». Его маршрут был утвержден Международным союзом велосипедистов (УСИ).

Стартовал Панкратов в Харбине (в настоящее время г. Харбин находится на территории КНР) вместе с двумя другими русскими велосипедистами, но, доехав до Читы, они отказались от дальнейшего путешествия. До Петербурга Панкратов добрался без особых трудностей. Здесь ему оказали денежную помощь в виде личных пожертвований. Далее путь лежал в Германию, где он получил от УСИ разработанный маршрут путешествия. Потом Панкратов следует в Италию через Альпы. До него этот путь преодолевали, но только опытные лыжники. В Италии Панкратов встретился с А. М. Горьким, который помог ему и материально, и морально. Затем — Австрия, Болгария, Турция, Испания, Франция, Англия. В Западной Европе Панкратову любители-коллекционеры предлагали продать велосипед и дневник, но он отказался. Из Англии на пароходе Панкратов прибыл в Нью-Йорк. Путь до Сан-Франциско был опасным и очень тяжелым. Затем он плывет на Гавайские острова, добирается до Японии, наконец, посещает Корею, а оттуда возвращается в Харбин.

Панкратов преодолел на велосипеде около 40 тыс. км более чем за 2 года, проявив огромное мужество. За этот спортивный подвиг Панкратову был вручен приз «Бриллиантовая звезда», который является высшей наградой УСИ и присуждается за выдающиеся Спортивные достижения.

Панкратов погиб во время Первой мировой войны под Двинском будучи военным летчиком. За боевые заслуги он был награжден четырьмя Георгиевскими крестами.

**Академическая гребля** как вид спорта сформировалась в России в конце XIX в. Первый чемпионат страны проводился в 1822 г. в Петербурге. Спортсмены соревновались только на лодках-одиночках на дистанции 690 саженей (1450 м). Победителем здесь стал москвич С Шустов. В 1908 г. все клубы, а их к 1914 г. стало около 22, были объединены Всероссийским союзом гребных обществ. В России начиная с 1896 и до 1914 г. первенства среди лодок-одиночек проводились ежегодно. Всего же первенства страны до 1917 г. разыгрывались 22 раза. Членами клубов в основном были иностранцы и представители довольно обеспеченных слоев населения. Самым аристократическим и чопорным яхт-клубом был Петербургский, его посещали и члены царской семьи. Клубы патронировали, финансировали и председательствовали в них знатные люди. Но в то же время в среде яхт-клубов были и способные гребцы из привилегированных сословий. Проводились соревнования между клубами и международные регаты.

Многократный чемпион России по гребле Митрофан Свешников заставил иностранцев считаться с ним в 1899 г., когда на Неве проходили международные соревнования гребцов-одиночников на 2 версты. Он тогда победил знаменитых гребцов Англии и Австралии. Двое других гребцов России — петербуржец М. Куузик и москвич А. Переселенцев также оставили заметный след в истории этого вида спорта. Первый дважды — в 1909 и 1910 гг. — выигрывал открытые чемпионаты в Нидерландах, а в 1912 г. на знаменитой Хенлейской регате при участии всех сильнейших одиночников мира занял второе место. В этом же году он в составе команды России участвует в Олимпийских играх и занимает там четвертое место, и, наконец, в 1913 г. побеждает в гонках на почетный приз «Голубой гребец», учрежденный Оксфордским университетом и до этого в течение 60 лет неизменно вручавшийся английским гребцам.

Побеждал на международных соревнованиях и Переселенцев В 1913 г. он стал чемпионом открытого первенства Франции.

**Спортивное плавание** в России берет свое начало с 1908 г., когда в дачном местечке Шувалове под Петербургом открывается Шуваловская школа плавания. В Петербурге в это время имелись три небольших закрытых бассейна: в Морской академии, пажеском и кадетском корпусах. В Москве был один «бассейн» — в Сандуновской бане, который, конечно, условно, с большой натяжкой можно было использовать для спортивного плавания, но Московское общество любителей плавания, созданное в 1912 г., за неимением лучшего проводило там свои занятия. Вот, собственно, и вся материальная база российских пловцов. Но создание Шуваловской школы плавания было значительным событием в истории отечественного спорта. Приводим рассказ очевидца о ее деятельности.

Взрослые платили взнос 3 руб. в год, несовершеннолетние дети вступали в школу и занимались в ней бесплатно. Школа по своему составу была весьма демократична: ее посещали рабочие, служащие, студенты. Научившиеся плавать учили новичков бесплатно.

Основным учебным пособием служило «Наставление для обучения плаванию» Гельсингфорского общества спасания на воде. Поначалу основным способом плавания являлся брасс и только немногие осваивали треджен и кроль. При обучении использовалась отработанная методика: упражнения на суше, плавание с подвесными лямками, пробковыми мешками, ―на удочках‖, обучение старту и т. д. Учили и прыжку в воду с вышки, вплоть до прыжка с 10-метровой вышки.

По образцу Шуваловской школы ее учениками подобные школы были созданы в Баку, Николаеве, Ораниенбауме.

Воспитанники Шуваловской школы участвовали в Олимпийских играх 1912 г., но успеха там не имели.

Было бы несправедливо пройти мимо одной яркой страницы истории отечественного плавания. Слабое выступление российских пловцов на Олимпийских играх и сенсационное преодоление Ла-Манша (ширина 34 км) англичанином Т. Бургесом, установившим к тому же мировой рекорд по времени преодоления этого пролива, послужили причиной спортивного подвига, который совершил преподаватель Бакинской мужской гимназии Л. А. Романченко. Приводим его диалог с журналистом после многодневного заплыва по Каспийскому морю:

— Что вас толкнуло на такой безумный подвиг?

— Олимпийские игры. Почему на Олимпийских играх Россия заняла чуть ли не последнее место? Это справедливо? Не способнее мы других, что ли? Мы не можем выставить таких спортсменов, как они? Я решил: надо им показать, что мы тоже не лыком шиты. Пожалуйста, синьор Бургес, со мною потягаться силами! Увидим, за кем останется чемпионство мира!

Задумал Романченко улучшить результат Бургеса. Плавал в любую погоду. Его плавательный костюм состоял из кожаной полумаски с очками, белой фланелевой шапочки, к поясу было подвешено металлическое кольцо для массажа в случае судорог.

...12 июля 1912 г. он стартовал. Плыл вдоль Каспийского побережья в сопровождении лодки. Насколько трудным был этот заплыв, может свидетельствовать то обстоятельство, что гребцы, сопровождавшие пловца, начали роптать, они выбились из сил, а Романченко все плыл. Марафонский проплыв закончился лишь 24 июля, а расстояние, которое преодолел стойкий русский спортсмен, составило около 40 км. Этого не делал в России еще никто.

Как же Россия отметила этот спортивный подвиг Романченко? На берегу ему преподнесли маленький букетик цветов, а имя Романченко так и не стало широко известно даже в России. Правда, после проплыва он приехал в Петербург и выступил там с сообщением перед любителями спорта, а затем побывал в Шуваловской школе плавания. Столичные пловцы познакомились и со стилем плавания Романченко. Он плавал на боку, выполняя ногами движение ―ножницы‖, а руками — одновременный гребок. Подобная техника, даже по тем временам, была далеко не совершенна. Вернувшись в Баку, Л. А. Романченко вместе с одним из учеников Шуваловской школы создал там школу плавания по типу Шуваловской. Этот вид спорта делал в России лишь первые шаги.

Датой зарождения **лыжного спорта** в России считается 29 декабря 1895 г., когда состоялось открытие Московского клуба лыжников (МКЛ). Этот клуб открыл на Ходынском поле (там, где сейчас стадион «Динамо») лыжную станцию, а через год вторую — в Сокольниках. К 1910 г. в этих клубах было около 300 человек. Одновременно с МКЛ около Петербурга, в Парголово-Токсово, был открыт горнолыжный кружок «Полярная звезда».

В дальнейшем в России сложилось два направления в лыжных гонках: московское — бег на длинных лыжах по равнине с относительно удлиненными палками и петербургское — бег по пересеченной местности с подъемами и спусками на более коротких лыжах. В «Полярной звезде» начали культивировать прыжки с трамплинов.

К 1914 г. лыжный спорт был распространен в основном в Москве, Петербурге и Ярославле.

Развитию лыжного спорта способствовал розыгрыш в 1910 г. первого Всероссийского чемпионата по лыжным гонкам, который проводился Московским клубом лыжников в Петровском парке. Дистанция была 30 верст, стартовало 14 человек из Москвы, Петербурга и Новгорода. Звание «Первого лыжебежца России на 1910 год» присваивается П. Бычкову. Наш известный спортсмен и специалист лыжного спорта Д. М. Васильев вспоминает об этом так: «...Я помню, как горячо обсуждалась победа Бычкова, этого лыжника-самородка, и многие опасались, что лыжники-аристократы из МКЛ и Императорского речного клуба потребуют применить к чемпиону России первого примечания из общих правил лыжных состязаний». Эти правила были утверждены Московской лигой лыжебежцев, куда входили представители всех клубов Москвы. Первое примечание гласило: «Учителя гимнастики, фехтования и т. п. наравне с лицами, занимающимися только физическим трудом, не признаются любителями в лыжном спорте». Павел Бычков имел все основания попасть под это драконовское примечание, так как работал у одного фабриканта, живущего в Сокольниках, кем-то вроде сторожа или дворника. Но некоторые руководители из МКЛ, видимо, не предполагавшие, что какой-то дворник может стать победителем, утвердили участие Бычкова в чемпионате России, а после его победы, видимо, не решились на скандал. Результат Бычкова — 2:26.47.

В то время спортсмены бегали на лыжах длиной около 3 м с длинными бамбуковыми палками. Лыжная обувь («пьексы») — короткие кожаные сапожки без каблуков с твердыми, загнутыми вверх носками.

Одна из газет в 1910 г. писала: «Любопытствующие могут наблюдать ―чемпиона России», трудящегося за сколкой льда с мостовых и подметанием тротуаров и т. п., так как Бычков исполняет обязанности дворника в доме Скуйе: Сокольники, Никольский переулок. Безусловно, г. Бычков, занимающийся физическим трудом на свежем воздухе, имеющий массу свободного времени для тренинга, должен иметь громадное преимущество перед другими, интеллигентными гонщиками, и обязательно следует его причислить к профессионалам‖. Но, как известно, попытка аннулировать результат П. Бычкова не удалась.

До революции П. Бычков еще дважды, в 1911 и 1914 гг., становился чемпионом России.

Зимой 1911/12 г. члены Сокольнического кружка лыжников А. Немухин, А. Елизаров, И. Захаров и М. Гостев впервые совершают лыжный переход Москва — Петербург. Совершили они его за 12 суток. В память об этом переходе СКЛ учредил переходящий приз — альбом, на обложке которого были слова: ―Смелость замысла и решимость исполнения‖. Приз вручался победителю традиционной 75-километровой гонки, которая проводилась каждый год.

Первенства России 1912 и 1913 гг. выигрывали А. Немухин и Н. Васильев соответственно.

Впервые выехали за границу, в Швецию, два наших сильнейших гонщика П. Бычков и А. Немухин в 1913 г. Однако они были намного слабее скандинавских лыжников, ушедших в развитии этого вида спорта далеко вперед. Русские спортсмены заняли места, далекие от призовых.

А вот как строилась работа кружка любителей лыжного спорта ***«Полярная звезда»***. Годовой членский взнос составлял 5 руб., а для учащихся, гостей и женщин — 3 руб. Деятельность кружка была расписана по дням до 25 марта: прогулки, обучение технике лыжных ходов, экскурсии на лыжах, елка, вечера, соревнования (гонки для дам, детей, крестьян ближайших деревень). За каждую гонку была установлена плата в сумме 75 коп. В программу соревнований входили дистанции 250, 500, 1000, 1500, 5000, 10000 м и более, проводились соревнования с палками, без палок, гонки по равнинной местности, гонки с различными препятствиями: рытвинами, канавами, пригорками, соревнования по прыжкам с трамплина через разные предметы, гонки с лошадьми, со шведскими санками и т. п.

**Практическая работа**

**Тема: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

***Ответьте на предложенные вопросы (дополните):***

1. *Комитет Российской Федерации по физической культуре* был создан в \_\_\_\_\_\_ году.
2. *Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму* создан в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ году, его руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. *Федеральное агентство по физической культуре и спорту* создано в \_\_\_\_\_\_\_\_\_ году, руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
4. Государственным органом управления спортом в Российской Федерации в 2008 году стало \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Министром спорта назначен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. *Министерство спорта Российской Федерации* создано в \_\_\_\_\_\_\_\_ году. Министр спорта с 2016 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, с 2020 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. На что направлена система физического воспитания в настоящее время? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Кем разработан проект *«СпАрт» («Спартианская» программа)*? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Название проекта, предложенного профессором Ю.Н. Вавиловым в 1995 году для применения в общеобразовательной школе, который действует и в настоящее время? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Спортивно-оздоровительный образовательный проект *"Олимп"*, разработанный в 1998 году, был направлен на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
10. В каком году был принят закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» \_\_\_\_\_\_\_\_?
11. В каком году был введен в действие новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_