

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая характеристика основных групп видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества

Различные виды спорта, системы физических упражнений группируются по их ведущему признаку, что позволяет дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы ФУ.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости – менее сложна на начальных этапах систематических занятий физическими упражнениями, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и функциональных систем организма к утомлению.

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишняя масса тела. Такие занятия позволяют практически здоровому человеку, но с пониженными функциональными возможностями сердечнососудистой и дыхательной систем повысить общую работоспособность, противостоять утомлению.

Выносливость важна при подготовке человека к длительному и полноценному труду в любой профессиональной группе. Все жизненно необходимые умения и навыки – быстрое и экономичное пешее передвижение и ходьба на лыжах по пересеченной местности, плавание – осваиваются на занятиях циклическими видами спорта, развивающими общую выносливость.

Таким образом, виды спорта, развивающие общую выносливость, считаются прикладными ко всем профессиональным видам труда. Занятия этими видами спорта, проводимые с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин), но сравнительно длительное время – прекрасное средство активного отдыха, восстановления работоспособности.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила проявляется в сочетаниях

с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств и разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжёлая атлетика - это вид спорта, в котором, упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении в рывке и толчке). Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

На занятиях тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Успеха добиваются атлеты, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. При поднимании значительного веса и возникающем при этом натуживании резко возрастает нагрузка на сердечнососудистую систему из-за быстрого и резкого колебания кровенаполнения сердца и сосудов. При неправильной организации тренировки, у тяжелоатлетов могут возникать отклонения в состоянии системы кровообращения.

Во многих видах современной трудовой деятельности решающее значение имеет развитие относительной силы мышц. Вот почему гиревой спорт с его многократными и разнообразными подъемами непредельного веса (гири 24 и 32 кг) больше соответствует бытовой и профессиональной деятельности, требующей проявления силы, чем занятия тяжелой атлетикой (штанга), где тренировка направлена на одноразовый подъем предельного веса. Основная особенность гиревого спорта – это продолжительность выполнения силового упражнения, требующего незаурядной силовой выносливости. Так, например, высокими достижениями в толчке двумя руками считаются подъемы более 30 раз (гири 32 кг) для атлетов массой до 60 кг, и более 155— 160 раз — для весовой категории свыше 90 кг.

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разнообразными отягощениями. Это самостоятельный общедоступный вид спорта, которым в последние годы активно занимаются и женщины.

Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у спортсменов разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием, скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки. Спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, включают в свою подготовку большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы.

Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения (в беге, на коньках). Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Чтобы воспитать быстроту движений у студентов, требуются специально организованные занятия при подготовке к выполнению обязательных зачетных нормативов,

например в беге на 100 м. Специально направленные занятия необходимы в связи с тем, что в студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты и требуется специальная систематическая тренировка для совершенствования скоростных качеств в каждом виде спорта.

Физическое качество – быстрота – не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты – необходимый элемент подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общефизической и спортивной подготовки студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания у занимающихся запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, фигурное катание и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечнососудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсменов.

Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся

Для этой группы характерно многостороннее воздействие на занимающихся. Развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний. Здесь можно выделить характерные подгруппы: виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, т.е. виды единоборств, спортивные игры, многоборья.

Краткая характеристика видов единоборств: эту группу входят бокс, борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы), виды восточных единоборств, фехтование). Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Краткая характеристика спортивных игр: спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному, воспитанию у занимающихся всех ос-

новых физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил (вплоть до размеров спортивных площадок) накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха. Ряд спортивных игр имеют непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой. Возможность достижения спортивных результатов международного класса во многих играх доступна только тем студентам, которые начали свою подготовку в подростковом (школьном) возрасте.

Краткая характеристика многоборий. Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых у занимающихся психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. К группе многоборий, для которых характерно разностороннее воздействие на организм человека, можно отнести легкоатлетические многоборья, современное пятиборье, триатлон.

В особую группу выделены восточные системы физических упражнений. Наибольшей популярностью здесь пользуются элементы из ушу, йоги, каратэ.

Между тем почти все восточные системы имеют ограниченное воздействие на организм человека и не дают занимающемуся разносторонней физической подготовки. По этой причине все эти системы обычно не включаются в перечень видов спорта и систем физических упражнений, предлагаемых студентам на обязательных учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Но, отдельные упражнения, элементы этих систем, так же как и отдельные отечественные системы (дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой), могут использоваться на специальном (медицинском) учебном отделении, а некоторые из них в целостном виде – в секционных занятиях с оздоровительной целью в свободное от учебы время.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Зарождение Олимпийского движения в древности

История возникновения Олимпийских игр в Древней Греции окутана многочисленными романтическими легендами, и одна прекраснее другой. Почетнейшими родоначальниками их считают богов, царей, правителей и героев. Но доподлинно известно, что проводить античные игры начали в Олимпии – городке, расположенном в южной Греции, в западной части Пелопоннесского полуострова, в области Элиде.

Согласно одной из легенд, правил в тех местах жестокий бог Кронос. Из опасения принять смерть от руки одного из своих детей-наследников он глотал всех новорожденных младенцев. Их несчастная мать Рея, родив очередного сына, подала отцу завернутый в пеленках камень, который тот проглотил, не заметив подмены, а новорожденного поручила пастухам. Мальчик вырос, стал могучим Зевсом-громовержцем, вступил в смертельный бой с Кроносом и победил его. Из чрева отца-пожирателя вышли многочисленные братья и сестры Зевса, которые впоследствии тоже стали богами.

В честь этого события Зевс основал бескорыстные и честные состязания сильных, ловких и смелых, названные впоследствии Олимпийскими (по месту их проведения). А проводились они в красивом месте: дубовая роща, посвященная Зевсу, при ней храм Зевса, а при храме устроили место для состязаний. Состязания были посвящены Зевсу Олимпийскому.

Другие легенды повествуют, что основателем Олимпийских состязаний является сын Зевса – Геракл. Именно в этом месте он совершил один из своих подвигов – вычистил пресловутые конюшни царя Элиды и в честь победы над Авгием организовал первые состязания.

Другие легенды утверждают, что Игры организовал Пелопс, который хитростью победил жестокого царя Эномая.

Определенной исторической достоверностью обладает и предание, по которому элидский правитель Ифит, уставший от постоянных междоусобиц и раздоров, обратился к дельфийскому оракулу с вопросом, как их прекратить. И получил ответ: возобновить забытые Олимпийские игры. Ифит предложил царю воинственной Спарты Ликургу учредить состязания, во время которых бы устанавливалось священное перемирие – экейхерия. По условиям заключенного договора за нарушение перемирия налагался крупный денежный штраф и, что было еще страшнее – виновные лишались права участвовать в Олимпийских играх.

Интересны детали этого предания: по предположениям ученых Ифит и Ликург жили примерно в IX в. до н.э., т. е. раньше официальных сроков учреждения античных Олимпийских игр. Но они лишь возобновили проведение игр. Значит, состязания в Олимпии проводились и раньше. Надо полагать, что в долине Алфея задолго до Олимпийских игр проходили ритуальные состязания в честь посвящения юношей в воины. Но они носили местный характер. Ифит и Ликург придали им национальное значение. Однако история нуждается в достоверной точке отсчета. Такой точкой стал первый памятник, поставленный в Олимпии победителю состязаний. Поэтому 776 г. до н.э., когда Корэб из Элиды опередил всех соперников в беге на один стадий (дистанция 192,27 м), официально считается годом начала проведения Олимпийских игр.

Олимпийские игры, проводившиеся в античной Греции, превращались в праздник для народа, конкурс для скульпторов и поэтов, и своего рода конгресс для правителей и философов. Сегодня они продолжают жить в памяти благодарного человечества, а на заре цивилизации дни олимпийских торжеств – это время всеобщего мира. Для древних эллинов игры были и инструментом, облегчавшим переговоры между городами, способствовавшим взаимопониманию и связям между государствами. Таким образом, в общественной жизни рабовладельческой Греции 6-4 вв. до н.э. Олимпийские игры выполняли прогрессивную роль.

Олимпиады возвеличивали человека – они отражали мировоззрение, краеугольным камнем которого были культ совершенства духа и тела, идеализация гармонично развитого человека – мыслителя и атлета. Атлет, трижды одержавший победу в играх – «олимпионик», получал право на установку своей статуи в священной роще храма Зевса Олимпийского, в его честь слагались хвалебные оды, устраивались пиры. Он как герой въезжал в родной город на колеснице, одетый в пурпур, увенчанный оливковым венком, въезжал не через обычные ворота, а через пролом в стене, который в тот же день заделывали, чтобы олимпийская победа вошла в город и никогда не покидала его.

В поэмах Гомера знатные аристократы состязаются в силе, ловкости и упорстве, победа приносит им славу и почет, а не материальные блага (участвовать в играх рабы,

полусвободные и иноземцы не имели права). Наградой победителю была лишь оливковая ветвь. Ее срезали золотым ритуальным ножом со старого дерева, которое, как считалось, посадил Геракл. Имя атлета высекалось на мраморной плите. Но это было, так сказать, моральное поощрение. Жители города, который представлял победитель, одаривали его дорогими подарками, освобождали от налогов, предоставляли бесплатное место в театре.

Имена соотечественников, ставших победителями Олимпийских и других состязаний, увековечивались в гимназиях и храмах. Кропотливо велся учет их достижений. На примере выдающихся атлетов воспитывалась молодежь. Некоторые из них почитались наравне с богами. Из сохранившихся записей известно, что атлет Феаген добился 1300 побед на различных соревнованиях. Леонид из Родоса двенадцать раз становился олимпийским чемпионом в беге на один и два стадия и в беге с вооружением в течение четырех Олимпиад.

Но самым прославленным атлетом Древней Греции является Милон Кротонский. В 540 г. до н.э. в возрасте 14 лет он становится олимпийским победителем в борьбе. Затем он был увенчан олимпийским венком еще шесть раз. О его невиданной физической силе и ловкости слагались легенды. Неслучайно историки долго спорили являлся ли Милон Кротонский реальной личностью или представляет собой мифический персонаж. Однако многочисленные источники подтверждают, что он реально существовал.

Интересно, что Милон учился в школе Пифагора, где получил не только физическую, но и общеобразовательную подготовку. Поэтому он сыграл большую роль в политической жизни своей родной общины. Во время войны с Сибарисом Милон был избран полководцем. Он не только руководил войском, но и, как утверждают современники, заменял целое подразделение. Таким образом, Милон Кротонский являлся древнегреческим идеалом гармонически развитой личности. И, как всякий идеал, он постепенно обрастал мифами и легендами. Так историк и географ Страбон описывает, что во время занятий у Пифагора Милон случайно свалил колонну дома. Чтобы предотвратить катастрофу, он сам стал на место колонны и до тех пор поддерживал свод здания, пока все не покинули его. Достоверность этого факта вызывает сомнения, но эта и другие легенды подтверждают, какой любовью и уважением окружались выдающиеся атлеты Древней Греции.

Позже к Олимпийским играм добавились Пифийские игры в Дельфах (в честь Аполлона), где наградой победителю служил лавровый венок, Истмийские (в честь бога Посейдона) на Коринфском перешейке, где наградой был венок из сосновых веток, Немейские игры (в честь Зевса) и др. – всего около 40 по названию мета проведения. Но самыми значительными были, конечно, Олимпийские.

Центром олимпийского мира древности был священный округ Зевса в Олимпии – роща вдоль реки Алфей при впадении в нее ручья Кладей. В этом прекрасном городке Эллады почти триста раз устраивались традиционные общегреческие состязания в честь бога-громовержца. Своей сохранившейся славой Олимпия всецело обязана Олимпийским играм, а проводились они там, так же как и ныне – 1 раз в 4 года, но длились считанные дни – 4-5.

Первоначально программа Олимпийских игр ограничивалась только стадиодромом – бегом на один стадий. Состязания всех претендующих на победу бегунов проводились в несколько этапов, до тех пор, пока не оставались 4 быстрееших, которые и разыгрывали первое место. Первым известным победителем, как уже упоминалось, стал повар из Элиды Корэб. Затем программа стала расширяться.

Состязательная часть программы древних игр представляла:

- на первых играх 776 г. до н.э. – бег на короткую дистанцию в один стадий;
- с 724 г. до н.э. добавился бег на дистанцию в 2 стадия (384,54 м);
- в 720 г. до н.э. была введена длинная дистанция (4614 м) – надо было пробежать 24 раза круг длиной в стадий (стадион);
- с 708 г. до н.э. (на 18-х играх) появились борьба и пентатлон (пятиборье): прыжки, бег, метание диска, метание копья и дротика;
- с 688 г. до н.э. – кулачный бой («Панкратион»);
- с 680 г. до н.э. – состязания на колесницах, запряженных четверкой лошадей;
- в середине VII в. до н.э. добавился панкратий – борьба, в которой были разрешены любые приемы;
- в 632 г. до н.э. допустили юношей моложе 20 лет на соревнования по бегу, борьбе, кулачному бою. Впоследствии – гонки воинов в полном вооружении на колесницах с парой лошадей, скачки на жеребьях.

Однажды во время бега с атлета слетела набедренная повязка, служащая единственной его экипировкой, поэтому с 720 г. до н.э. участники состязаний стали выступать обнаженными, а женщинам под страхом смертной казни стало запрещаться присутствовать на играх (в отличие от игр в древней Спарте, где нагими выступали и юноши и девушки). Прекрасное обнаженное тело атлета было самым распространенным мотивом древнегреческого искусства.

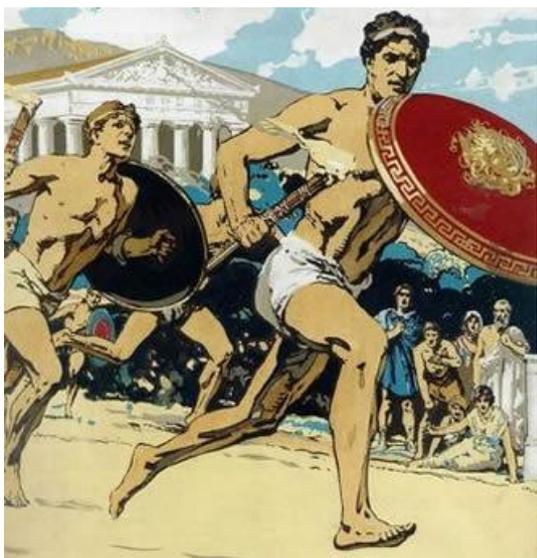


Рис. 1. На соревнованиях по бегу в античной Греции

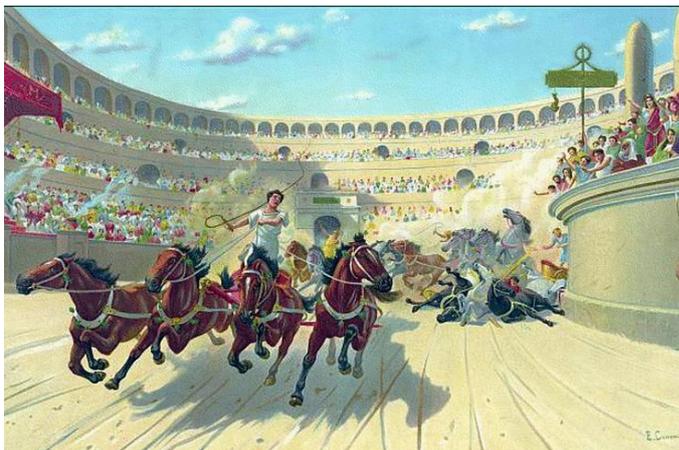


Рис. 2. Состязания на колесницах, запряженных четверкой лошадей

Примечательно, что на античных Олимпийских играх в конных бегах не возницы колесниц, а владельцы лошадей считались победителями. Это, кстати, был единственный способ для женщин поучаствовать в Олимпийских играх. Так, например, олимпийской чемпионкой несколько раз становилась Киниска – принцесса из Спарты и первая женщина – олимпийский чемпион.

Традиции зажжения олимпийского огня имеет давнюю историю. Во время летнего солнцестояния участники соревнований и организаторы, паломники и болельщики воздавали почести богам, зажигая огонь на алтарях Олимпии. Победитель соревнований по бегу удостоивался почести зажечь огонь для жертвоприношения. В отблесках этого огня происходило соперничество атлетов, конкурс художников, заключалось соглашение о мире посланцами от городов и народов.



Рис. 3. Зажжение Олимпийского огня среди руин храма богини Геры

Вот почему была возобновлена эта замечательная традиция на современных олимпийских играх, а позднее появилась и традиция доставки огня, зажженного в Афинах, к месту проведения состязаний через страны и континенты. С помощью телевидения за эстафетой олимпийского огня сегодня могут наблюдать миллионы людей.

Впервые олимпийское пламя в современную эпоху вспыхнуло в первый день игр 1928 г. на Амстердамском стадионе. А начало факельным эстафетам, доставлявшим огонь из Олимпии, было положено в 1936 г. (Берлинская летняя Олимпиада). В 1948 г. факел впервые совершил морское путешествие, а в 2014 г. побывал в космосе.

Проведение Олимпийских игр, т. е. сохранение традиции организации состязаний на протяжении более одиннадцати веков, несмотря на войны, эпидемии и другие общественные потрясения, само по себе говорит о той огромной социальной значимости, которую играли Игры в Древней Греции.

Греческие полисы, раздираемые междоусобицами, могли сохранять единство и противостоять внешним врагам только благодаря единой религии и культуре, тесным экономическим и политическим связям. Олимпийские же игры включали в себя все эти объединяющие элементы.

Распространение культа Зевса превратило Олимпию в религиозно-культурный центр древней Греции. На пожертвования греков не позднее 456 г. до н.э. здесь был воздвигнут величайший храм Зевса. Главным украшением храма являлась величественная статуя Зевса, признанная современниками одним из семи чудес света, Фидий создал скульптуру высотой двенадцать метров из золота и слоновой кости, которая при этом поражала высоким художественным совершенством. В Олимпии также было

построено около 70 святилищ в честь других богов и героев.

Возникнув, как составная часть религиозно-культового ритуала, Игры на протяжении всего существования были посвящены Зевсу – громовержцу и тем самым объединяли все греческие земли. По представлениям греков, через состязания происходило общение людей с богами. Именно боги даровали победу достойнейшим. Но для того, чтобы добиться расположения богов, следовало заниматься самосовершенствованием физическим и духовным, не совершать плохих поступков. В то же время победитель состязаний как бы получал божественный знак особого расположения, что позволяло приравнивать его к самим богам.

Олимпийские игры оказывали существенное влияние на развитие греческой культуры. При этом можно выделить два аспекта. Во-первых, в Элладе сложился культ прекрасного обнаженного тела. Атлеты тренировались и состязались обнаженными. Стыд наготы считался признаком варварства. Греки почитали загорелое, тренированное обнаженное тело выражением высокого уровня культуры.

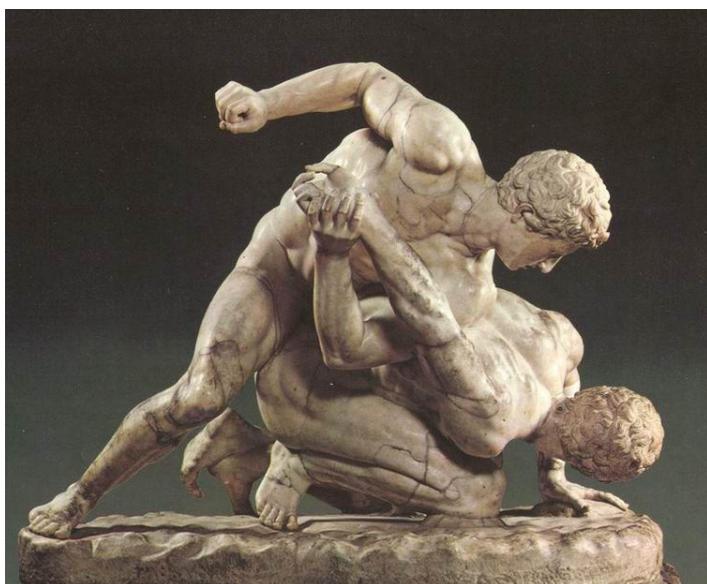


Рис. 4. Идеалы в скульптурах «Панкратион» и «Дискобол» (середина V столетия до н. э.)

Древние греки высоко почитали спорт. Они были убеждены, что жизнь рождается из состязаний и борьбы. Не удивительно, что Олимпийские игры появились именно в этой стране. Тема спорта была излюбленной для многих античных скульпторов. Античные статуи, сохранившиеся до наших дней, поражают своей красотой, гармонией и величественностью.

Во-вторых, во время Игр съезжались со всех уголков Эллады выдающиеся философы, поэты и ученые, что содействовало дальнейшему развитию поразительного феномена греческой культуры. Перед многочисленной аудиторией выступали великие философы Платон, Сократ, Диоген, Гераклит, отцы истории Геродот и Фукидид, основоположник медицины Гиппократ, классики древнегреческой поэзии Софокл, Пиндар, Еврепид. Философские беседы, поэтические и ораторские выступления, созерцание шедевров архитектуры и искусства, восхищение красотой и физическим совершенством атлетов формировали и развивали единую греческую культуру. При сохранении специфики развития и своеобразия различных греческих полисов, без давления какой-либо централизованной власти именно здесь, на празднествах, естественным образом формировалось национальное самосознание греков. Это было сознание высокой общественной цивилизации, духовной и физической культуры, сознание превосходства над

рабами и соседними варварскими народами.

В период расцвета Античной Греции Олимпийские игры выполняли целый ряд социальных функций кроме состязательной: религиозную, культурную, воспитательную, экономическую, политическую, зрелищную. Однако большая социальная значимость Олимпийских игр этого периода определялась, в первую очередь, их влиянием на объединение греческого мира и формирование единого национального самосознания. Неслучайно самые пышные и красочные игры древности состоялись в 476 г. до н.э., когда объединенные греческие войска вначале в Марафоне, а затем и в морском сражении при Саламинах разгромили персидские войска и этим сохранили свободу и независимость Греции. Олимпийские игры тогда стали грандиозным праздником в честь победы над грозным врагом.

Атлеты этого периода отражали с одной стороны силу и мощь родного города, а с другой – общеэллинский идеал всестороннего развития и физического совершенства личности. И глубоко символично, что за долгую и напряженную подготовку, тяжелые испытания в состязаниях победитель в Олимпии удостоивался лишь венка из оливковой ветви. Это был символ бескорыстной спортивной борьбы. Почести и слава приходили к победителю как знак благодарности и любви соотечественников, то есть являлись результатом общественного признания.

Как поучал Солон непросвещенного скифа в произведении Лукиана: «... кто получит венок, получит в нем все доступное человеку счастье: я говорю о свободе каждого человека в частной жизни и в жизни его родины, говорю о богатстве и славе, о наслаждении отеческими праздниками, о спасении своих домашних и вообще о самом прекрасном, чего каждый мог бы себе вымолить у богов; все это вплетено в тот венок, о котором я говорю, и является наградой того состязания, ради которого происходят все эти упражнения и эти труды».

К концу V в. до н.э. наметился кризис классических форм древнегреческой физической культуры. Если до этого времени агоны несли функцию демонстрации рабовладельцами своих военно-физических умений. То теперь города, стремясь продемонстрировать свою мощь и завоевать расположение богов, стали привлекать к соревнованиям наиболее известных бойцов, даже если они живут в других местах, что не соответствует олимпийским правилам. В связи с этим среди участников состязаний стали появляться иностранцы, вольноотпущенные, разорившиеся рабовладельцы, для которых выступление на состязаниях становится профессией. Такие атлеты готовились к выступлению в каком-либо одном виде, рассчитывая занять первое место с целью получения вознаграждения от нанимателей. Вследствие этого из программы игр исчезло пятиборье.

В IV в. до н.э. наблюдаются постепенные изменения не только содержания, но и характера Олимпийских игр. Все больше внимания уделяется зрелищности состязаний, а вместо почетного венка победителю стали вручать крупные денежные суммы. Политический хаос и постоянные войны, особенно Пелопоннесская война (431-404 гг. до н. э.), вели к огрублению греческих вкусов. Гармоническая красота тела не вызывала, былого восхищения. Зрителей все больше привлекала борьба, кулачный бой и панкратион, богатые острыми, драматическими моментами. Да и в этих видах происходят перемены, если раньше исход схватки решало преимущественно быстрота, ловкость, то в этот период решающим качеством становится физическая сила.

Стремление победить любой ценой привело к нарушению правил и установленных норм. Впервые на олимпийских состязаниях был зарегистрированы случаи подку-

па, жестокости, нарушений системы подготовки к играм.

Теперь и бремя ведения войны стало всецело возлагаться на плечи профессионалов-наемников. Появление наемной армии незамедлительно сказалось на состоянии физического воспитания. Состоятельные слои населения стали избегать тренировок, связанных с большими физическими нагрузками. Популярность среди молодежи начали завоевывать облегченные формы занятий физической культурой, более популярными, наоборот, стали музыка, танцы и песни.

Прекращение проведения античных Олимпийских игр было связано и с изменением господствующей религии, а вместе с ней и мировоззренческих позиций. В условиях усиливающегося кризиса рабовладельческого строя в Римской империи зародилась и набрала силу новая религия – христианство. Одно из сфер, в которых происходила борьба между старым греко-римским духовным миром и новым христианским мировоззрением, была физическая культура. Став государственной религией, христианство признало в состязаниях и народных празднествах проявление язычества и «греховной телесности». Поэтому они подвергались жестоким гонениям со стороны церкви и государства.

А потеря греческим государством самостоятельности в 146 г. до н.э. окончательно привели к прекращению проведения древнегреческих Олимпийских игр. В 394 г. н.э. римский император Феодосий I издал эдикт о запрещении их проведения. Новый закон запрещал все религиозные церемонии, каким бы характером они не отличались. Сооружения и храмы Олимпии были разрушены. Землетрясения и неумолимое время завершили этот процесс. Олимпия и великий праздник, проводившийся здесь, были преданы забвению. Олимпийский огонь потух на полторы тысячи лет.

Возрождение Олимпийских игр

С наступлением эпохи Ренессанса, восстановившей интерес к искусству Древней Греции, вспомнили про Олимпийские игры. Идея возродить античные Игры возникла еще в XV в. Предложения о их необходимости мы находим в произведениях И. Шиллера, Ж.Ж. Руссо. Первую значительную научную работу в форме докторской диссертации по истории древнегреческих олимпиад выполнил английский ученый Д. Вест в XVIII в. Эта идея развивалась в работах чешского педагога Я.А. Коменского и др.

Попытки практической реализации идеи возрождения состязаний по образцу Олимпийских игр античной Греции предпринимались неоднократно: в 1516 г. в Германии прошли показательные Олимпийские игры в Бадене, а организовал их И. Аквилла; в 1604 г. в Бартоне-на-Хюсе подготовил и провел «Олимпийские игры» королевский прокурор Англии Р. Довер при поддержке короля Якова I. Эти соревнования организовывались с незначительными перерывами почти сто лет. Герцог Дессауский Л. Фридрих в 1772-1779 гг. устраивал в своем имении празднества по программе античных соревнований. С 1850 г. проведенные в одном из графств Англии Уэнлокские игры собирали до 5 тыс. зрителей. Для проведения этих соревнований была основана Национальная олимпийская ассоциация – по сути, первый в мире своеобразный национальный олимпийский комитет. В 1859 г. благодаря энергии майора греческой армии Э. Цапаса на стадионе Афин были открыты Пангреческие игры, на которых присутствовало 20 тыс. зрителей. Эти игры («Олимпии») стали первыми настоящими предшественниками современных Олимпийских игр и устраивались они регулярно до 1889 г. Попытки проведения соревнований наподобие олимпийских неоднократно предпринимались в Канаде (1844 г.), Швеции (1834, 1836 гг.) и других странах. Все

перечисленные выше соревнования носили характер узконациональных народных праздников.

Толчком к возобновлению современных Олимпийских игр послужили археологические исследования мест проведения античных состязаний. Идею раскопок высказал французский исследователь Монфокон еще в XVIII в., но она не была реализована. Первые раскопки были осуществлены французской военной экспедицией лишь в 1829 г. Тогда были найдены десятки памятников и различных предметов, которые затем были вывезены в Париж. Наиболее крупные и результативные раскопки провел немецкий археолог профессор Э. Курциус. За 7 лет раскопок (1875-1881 гг.) найдено 130 памятников, 1300 изделий из бронзы, 6000 монет, многочисленные инструменты, треножники, гантели, диски, копья и др. Резонансом раскопок во многих странах стали публикации об Олимпийских играх античности.

Помимо этого, бурное развитие капитализма во второй половине XIX в. поставило развитые страны в такие условия, что их национальная обособленность стала невозможной. Обмен в области культуры, международные промышленные и торговые выставки, ярмарки, всемирные конгрессы и т. п. сделались необходимым атрибутом межгосударственного общения.

Спорт как часть общественного явления также стремился выйти за рамки отдельных стран. Распространенный в XIX в. «джентльменский спорт» стал менять свою развлекательную направленность на соревновательную деятельность. Для консолидации спортивных отношений, выработки единых для всех правил соревнований по всем видам спорта возникла необходимость в создании единой в мире организации. В этом отношении почти напрашивалась необходимость реализации олимпийской традиции, идея возрождения которой к тому времени была подготовлена самим ходом истории. Для претворения этой благородной идеи в жизнь необходимы были гений и настойчивость французского общественного деятеля, педагога, историка барона Пьера де Кубертена (1863-1937 гг.), которому современные Олимпийские игры и обязаны своим возрождением. Он сыграл важную роль в становлении и развитии современного олимпийского движения, в разработке его теоретических, организационных и идейных принципов. Непосредственно участвовал в подготовке и проведении Олимпийских игр 1896-1924 гг.

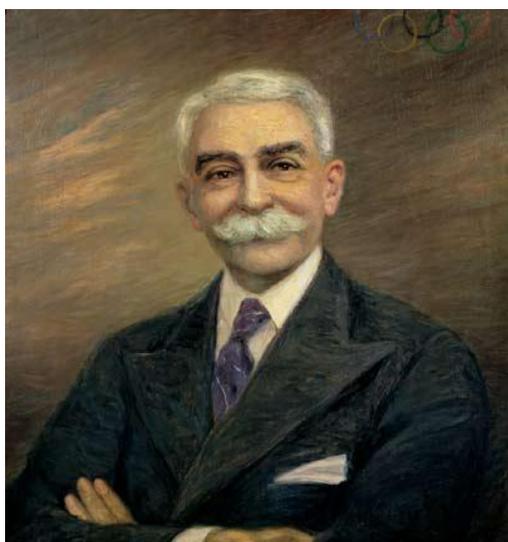


Рис. 5. Пьер де Кубертен – французский общественный деятель, историк, литератор, педагог, социолог.

Рост экономического и культурного общения между государствами, появление современных видов транспорта, подготовили почву для возрождения Олимпийских игр в международном масштабе. Именно поэтому призыв Пьера Де Кубертена: «Нужно сделать спорт интернациональным, нужно возродить Олимпийские игры!», нашел должный отклик во многих странах.

Впервые вопрос об организации международных спортивных соревнований по образцу древних олимпиад Кубертен поставил в 1889 г. на международном атлетическом конгрессе, который состоялся в Париже во время международной выставки. Постепенно вся деятельность Кубертена приводит его к мысли, что лишь интернационализация спорта способна преодолеть замкнутость различных систем физического воспитания, национальные предрассудки в развитии тех или иных видов спорта, вывести спорт из тупика, в котором он оказался.

Свою концепцию олимпизма как понятия, содержащего в обобщенном виде определенные педагогические взгляды, Кубертен изложил в лекции, прочитанной им 25 ноября 1892 г. в Сорбоннском университете по случаю пятилетней годовщины создания Французского легкоатлетического союза. Именно тогда он, будучи генеральным секретарем Союза, внес официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр. «Давайте, – сказал он в заключение лекции, – пошлем за рубеж гребцов, фехтовальщиков, бегунов и тем самым положим начало свободному движению спортсменов, с помощью которого в кровообращение старой Европы вольется идея мира. Это позволяет мне, пользуясь вашей поддержкой, внести предложение о возобновлении Олимпийских игр, преобразованных в соответствии с требованием современности».

Весной 1893 г. по предложению Кубертена создается организационный комитет для подготовки и созыва Учредительного конгресса. В письме, которое Кубертен рассылает в разные страны, он пишет: «Возрождение Олимпийских игр на принципах и условиях, которые бы соответствовали запросам современного общества, сделает возможной встречу представителей всех народов мира каждые четыре года. Мы надеемся, что эти миролюбивые и благородные состязания будут лучшим выражением духа интернационализма». В основном благодаря международному пацифистскому движению Кубертен установил связи с теми государствами, в которых спортивное движение к тому времени получило довольно широкое развитие.



Рис.6. Учредители Международного олимпийского комитета. Слева направо (сидят): П. де Кубертен (Франция), Д. Викелас (Греция). А.Д. Бутовский (Россия)

16 июня 1894 г. на I Учредительном конгрессе делегаты 10 стран: Франции, Великобритании, США, России, Швеции, Испании, Италии, Бельгии, Нидерландов и Греции, единогласно принимают главное постановление. В нем говорится: «Поскольку нет никаких сомнений в преимуществах, предоставляемых возрождением Олимпийских игр как с точки зрения спортивной, так и интернациональной, да будут возрождены эти игры на основах, которые соответствуют требованиям современной жизни». На этом конгрессе был создан Международный Олимпийский Комитет – МОК, в который вошли наиболее авторитетные и независимые граждане разных стран (первым представителем МОК для России стал генерал-лейтенант, педагог А.Д. Бутовский). Первым президентом МОК был избран греческий поэт Д. Викелас, принята Олимпийская хартия, решено, что Игры I Олимпиады состоятся в 1896 г. в Афинах. Так через 1500 лет забвения Олимпийские игры вновь были возвращены человечеству.

Таблица 1

Президенты МОК в разные годы

№	Ф.И.О.	страна	годы
1	Деметриус Викелас	Греция	1894-1896
2	Барон Пьер де Кубертен	Франция	1896-1925
3	Ле Комте Генри де Бель-Лятур	Бельгия	1925-1942
4	Дж. Зигфрид Эдстром	Швеция	1946-1952
5	Авери Брундаж	США	1952-1972
6	Лорд Килланин	Ирландия	1972-1980
7	Хуан Антонио Самаранч	Испания	1980-2001
8	Жак Рогг	Бельгия	2001-2013
9	Томас Бах	Германия	2013-

Современное олимпийское движение очень многое заимствовало от древнегреческих агон:

- название – Олимпийские игры;
- периодичность проведения Игр – через 4 года;
- традиция зажжения олимпийского огня;
- олимпийская клятва судей и спортсменов;
- многие виды современных состязаний: бег на 200 м, бег на средние дистанции, метание копья и диска, прыжок в длину с места, пятиборье, греко-римская борьба и др.
- ряд терминов: олимпиада, стадион, диск, марафонский бег, гимнастика и др.;
- некоторые правила соревнований;
- предназначение современных Игр – служить миру, содействовать дружбе и взаимопониманию между народами, т.е. многие положения Олимпийской хартии созвучны той прогрессивной роли, которую выполняли древние игры.

П. де Кубертен признавал, что в спорте «...можно вызвать как самые благородные, так и самые низменные страсти» и что он «в одинаковой мере может служить и укреплению мира, и подготовке к войне». Кубертен ясно представлял себе ограниченность соревновательного спорта, а также возможность злоупотребления его влиянием. Поэтому в интересах международного развития спортивного движения он хотел увязать его со стремлением внушить миру гуманистические идеи всеобщего характера, преодолеть сословные, национальные и расовые ограничения, международные противоречия. Однако в общественных отношениях тогдашней эпохи главными, господствующими были как раз противоположные тенденции. С целью преодоления этого

противоречия была предложена система самоизбрания состава МОК, благодаря которой Кубертен хотел международное олимпийское движение сделать независимым от международных конфликтов и противоречий. Однако существовать и развиваться любительское олимпийское движение могло только при помощи влиятельных лиц, обладающих относительно крупной собственностью и весом в обществе, способных организовать, а в отдельных случаях и финансировать олимпийское движение. Кубертену и его сторонникам удалось таким образом создать базис олимпийского движения из просвещенных аристократов, независимых в принятии хозяйственных и организационных решений в области международного спорта.

Кубертеновская концепция олимпизма, несмотря на ее противоречивость и явные черты идеализма, представляла собой такую систему идей, которая послужила приемлемой исходной идеологической основой для организации мирных спортивных соревнований и сближения народов, живущих в разных регионах Земли.

В своей деятельности олимпийское движение руководствуется положениями Олимпийской хартии. Разумеется, в нее постоянно вносятся изменения и уточнения, но целевые установки олимпийского движения, разработанные П. Кубертеном в 1894 г., остаются неизменными и в наше время. В последней редакции Олимпийской хартии записано: «Цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодежи средствами спорта, без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры».

Олимпийская хартия содержит разделы, в которых конкретизированы основополагающие принципы олимпийского движения, принятые МОК; даются основные определения понятиям, терминам, ритуалам; разъясняются права на Олимпийские игры, символы, флаг, девиз и гимн; рассматриваются вопросы взаимодействия МОК с международными спортивными федерациями – МСФ; даются разъяснения по составлению программ, организации и руководству Играми, порядку участия в них; сформулированы форма приглашения на Олимпийские игры, порядок аккредитации, порядок использования олимпийского флага и огня, церемонии открытия, закрытия, награждения, арбитраж на Олимпиаде.

Сегодня международное олимпийское движение – МОД – наиболее мощная, организованная, признанная и популярнейшая в мире форма международного спортивного движения (МСД). Современные Олимпийские игры отличаются от любых других состязаний тем, что они в равной мере являются спортивным, общественно-политическим, экономическим и культурным феноменом. Каждая Олимпиада вносит существенный вклад в развитие физической культуры и спорта, отражает актуальные проблемы МСД и их разрешение.

Первые Олимпийские игры современности

По решению МОК игры **I Олимпиады** были проведены 6-13 апреля 1896 г. в столице Греции – Афинах. В Играх участвовали 176 спортсменов из 12 стран (по разным источникам – 241 или 311 участников из 13 или 14 стран). Женщины участия не принимали, около двух третей составляли спортсмены Греции.

Еще в начале подготовки Игр в Афинах выявились трудности, связанные с экономической слабостью Греции. Лишь поддержка и энтузиазм греков, а также энергия Кубертена помогли преодолеть эти препятствия и позволили выполнить намеченную программу первых игр современности. Видные общественные деятели Греции образо-

вали Организационный комитет и изыскали средства. Были выпущены почтовые марки в честь Олимпийских игр.



Рис.7. Плакат, сделанный к играм 1896 г.

Интерес к соревнованиям был так велик, что на мраморных трибунах Панафинийского стадиона, рассчитанных на 70 тыс. мест уместилось 80 тыс. зрителей.

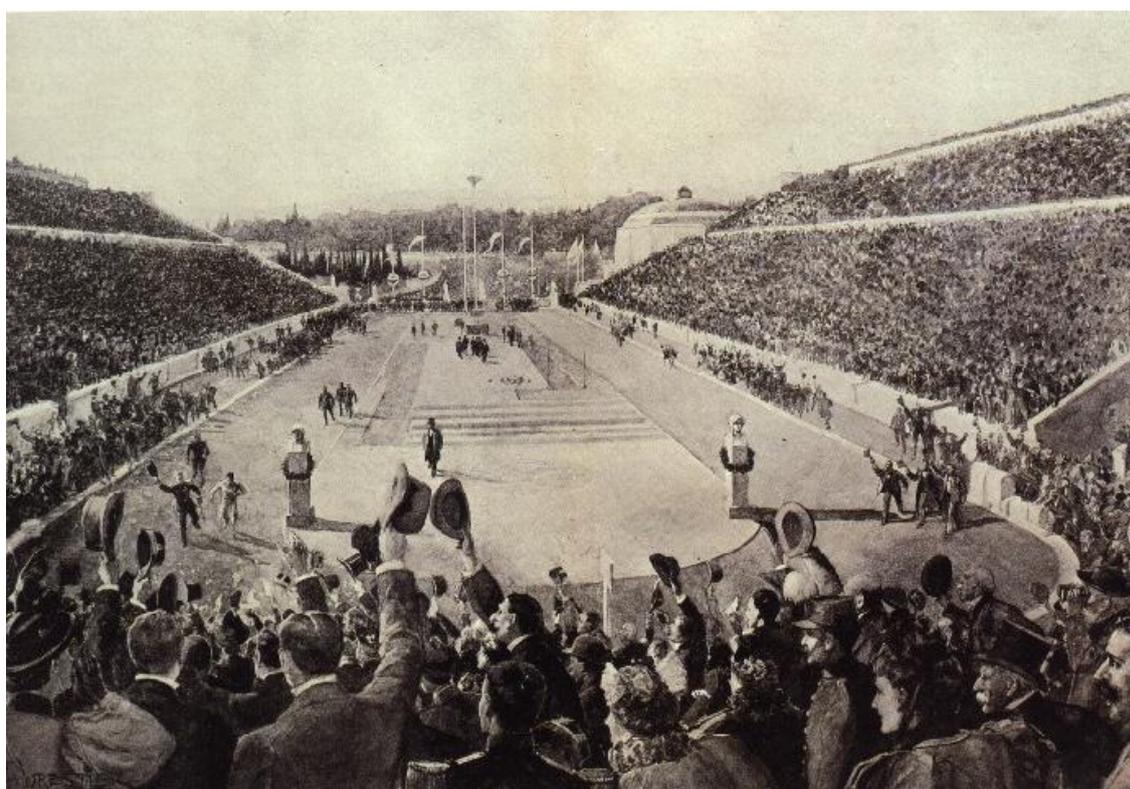


Рис.8. Мраморный стадион в Афинах, на котором проходили Игры 1 Олимпиады 1896 г.

Однако результаты соревнований были невысоки даже по оценкам того времени. Причина – отсутствие должным образом оборудованных сооружений, малая вместимостью стадиона, мягкая и узкая дорожка для бега с крутыми виражами и уклонами (стадион был построен по древнегреческому образцу: прямоугольной формы, без футбольного поля, с крутыми виражами). В настоящее время Мраморный стадион не используется, оставаясь памятником первых игр.

Пловцы соревновались в открытом море, где старт и финиш были обозначены канатами, растянутыми между поплавками. В таких условиях о высоких достижениях не приходилось даже мечтать. А невиданный приток туристов выявил необходимость приспособления городского хозяйства для их приема.

Всего было разыграно 43 комплекта медалей в 9 видах спорта – греко-римская борьба, велосипедный спорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика и фехтование.



Рис. 9. Д. Конноли (США) – первый олимпийский чемпион 1896 г.

Самым первым олимпийским чемпионом стал американский легкоатлет – студент Гарвардского университета Д. Конноли, показавший в тройном прыжке результат 13,71 м.



Рис. 10. Соревнования на канате (один из видов гимнастических соревнований)

Американский спринтер Том Бёрк (на рис.11 второй слева) оказался единственным спринтером, использовавшим низкий старт. Благодаря этому он и выиграл бег на дистанции 100 м с результатом 12,0 сек и 400 м с результатом 54,2 сек.

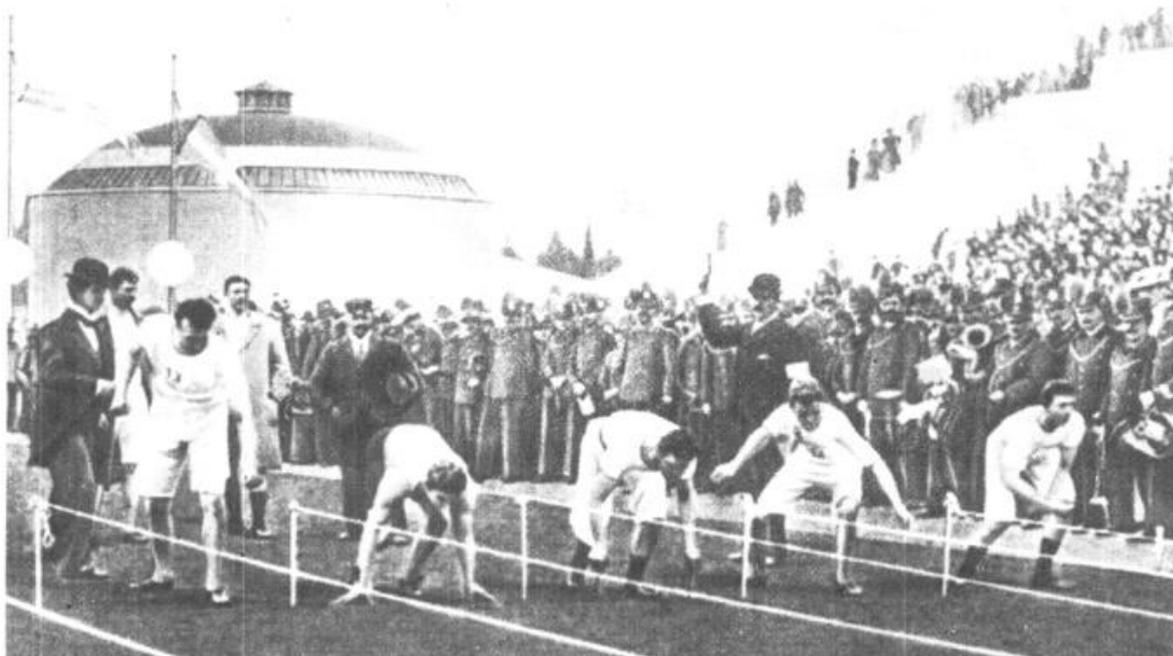


Рис. 11. Т. Берк (США) – чемпион Игр 1896 г. по бегу на 100 и 400 м

Вот некоторые результаты победителей: бег на 100 м – 12,0 сек.; 1500 м – 4 мин. 33 с; прыжок в высоту – 181 см; прыжок в длину – 6,35 м; толкание ядра – 11,22 м; метание диска – 29,15 м; плавание на 100 м – 1 мин. 22 сек.

Спортсмены Греции завоевали 10 первых мест, 19 – вторых и 17 – третьих; США – 11, 7 и 1; Германии – 7, 5 и 2 соответственно.



Рис. 12. Образец медали победителя первой Олимпиады

До 1908 г. спортсмены России в Олимпийских играх участия не принимали. Это объясняется не только тем, что спорт в нашей стране был развит очень плохо, но главным образом потому, что царское правительство практически не занималось этими вопросами – не был создан Национальный олимпийский комитет, а именно эта органи-

зация и призвана заниматься представлением олимпийцев в МОК.

И все же перед первыми Олимпийскими играми подготовка к ним проводилась в ряде крупных городов России – Одессе, Петербурге, Киеве. Небольшая группа одесских спортсменов даже выехала в Грецию, но смогла доехать только до Константинополя, так как на дальнейшую дорогу денег не хватило. Пришлось вернуться обратно. Правда, один представитель России все же прибыл в Афины. Это был киевлянин Николай Риттер. Он сначала заявился для участия в соревнованиях по борьбе и стрелковому спорту, но затем почему-то передумал и забрал свою заявку обратно.

Сохранились сведения, что все-таки в играх принял участие один человек, приехавший из России. Это был грек по национальности, проживавший в России и самостоятельно приехавший в Афины, где участвовал в качестве судьи на велосипедных соревнованиях. Также на Играх присутствовал член МОК от России генерал А.Д. Бутовский.

Олимпийские игры 1896 года в Афинах пробили стену безразличия и недоверия со стороны многих спортивных и политических деятелей. Несмотря на весьма скромные результаты, эти Игры превратились в яркий спортивный праздник и вызвали огромный общественный интерес. Газеты и журналы того времени писали, что эти состязания способствуют возрождению духа благородного спортивного соперничества. Главным достижением первых Олимпийских игр можно считать широкую популяризацию спорта и олимпийских идей во всем мире.

Повторяя античный церемониал награждения, на голову чемпиона возлагали лавровый венок, ему вручали оливковую ветвь, срезанную в священной роще Олимпии, диплом и серебряную медаль (за второе место награждали бронзовой медалью). Для того чтобы зрители знали, кто победил в соревнованиях (ни табло, ни радиофикации тогда не было), организаторы поднимали на флагштоке национальный флаг страны-победителя. Тем самым было положено начало традиции, которая стала обязательной на всех международных соревнованиях.

С 1896 г. берет свое начало и традиция исполнения национального гимна. История гласит, что в последний день 1 Олимпиады после награждения победителей П. Кубертен произнес ставшие впоследствии всемирно известными слова: «То, что удалось один раз, еще должно утвердить себя. Подтвердить право на существование. Впереди не праздники. Впереди – борьба». Не раз судьба Олимпийских игр ставилась под вопросом, и они были на грани срыва...