МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Е. В. Дворянинова, В. В. Беляева

История физической культуры и спорта в вопросах и ответах

Учебное пособие

Пенза
Издательство ПГУ
2026

УДК 796.01(075.8)
Д24

Р е ц е н з е н т ы :
директор ГАУ «Центр спортивной подготовки
Пензенской области»
О. А. Колобкова;

кандидат исторических наук, доцент кафедры
«История России и методика преподавания истории»
Пензенского государственного университета
В. А. Власов

Дворянинова, Елена Валентиновна.

Д24 История физической культуры и спорта в вопросах и ответах : учеб. пособие / Е. В. Дворянинова, В. В. Беляева. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2026. – 48 с.

ISBN 978-5-908089-56-2

Рассматриваются вопросы всеобщей и отечественной истории физической культуры и спорта, истории международного спортивного и олимпийского движения, основу которых составляет объективная и достоверная информация, необходимая для самостоятельного овладения конкретными практическими навыками. Даны контрольные вопросы по темам.

Издание подготовлено на кафедре «Теоретические основы физической культуры и спорта» ПГУ и предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

УДК 796.01(075.8)

Рекомендовано к изданию методической комиссией Института физической культуры и спорта Пензенского государственного университета (протокол № 4 от 17.12.2025)

ISBN 978-5-908089-56-2

© Пензенский государственный университет, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебное пособие составлено в соответствии с учебной программой курса «История физической культуры и спорта» для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» первого курса очного и заочного отделений Института физической культуры и спорта. В нем содержатся вопросы тем, изучаемых в рамках дисциплины. Используя данное пособие, студенты могут конкретнее ознакомиться с контрольными вопросами по пройденному материалу, а также найти ответы на интересующие их вопросы, не штудируя большое количество литературы, что экономит время при подготовке к семинарам и экзамену.

Освоение учебного материала происходит поэтапно, поэтому вопросы представлены в соответствии с логикой обучения. Проверка знаний с помощью составленных вопросов обеспечивает возможность самоконтроля учащихся и получение преподавателем информации о ходе познавательной деятельности каждого студента в любой момент процесса обучения. Рейтинг по итогам контроля каждого раздела вносит соревновательный характер в процесс усвоения знаний. Это дает положительный эмоциональный эффект, побуждает студентов более тщательно готовить теоретический материал к каждому занятию.

РАЗДЕЛ I

ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ КУРСА ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Что изучает история физической культуры?

Предметом курса истории физической культуры (ИФК) являются общие закономерности возникновения и развития физической культуры и спорта, а также ее историография и источниковедение.

2. Каковы задачи и цель курса ИФК?

Одна из основных задач курса – овладение историко-гуманистическим потенциалом спорта, формирование мировоззрения, расширение кругозора, ориентирование на социально значимые ценности, тесно связанные с физическим воспитанием. Цель данной дисциплины – рассмотрение физической культуры в культурологическом аспекте эволюции с древнейших времен по настоящее время.

3. Каковы источники ИФК?

Источниками ИФК являются:

– архивные материалы археологических раскопок, отражающие производственную деятельность людей (охоту, земледелие, скотоводство, рыболовство и др.), военный и семейный быт, а также памятники древней письменности (летописи, книги и т.п.); изобразительное искусство, народные сказания и эпос народов;

– официальные материалы правительственных и неправительственных физкультурных и спортивных организаций;

– труды выдающихся ученых, просветителей, педагогов, врачей, общественных деятелей;

– периодические издания и данные различных наук (антропологии, общей истории, теории и методики физического воспитания, медико-биологических дисциплин и др.);

– исторические данные о развитии физической культуры у народов мира, в том числе кино-, фото- и телематериалы.

РАЗДЕЛ II

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ

1. Каково происхождение физических упражнений (теории и гипотезы)?

Ученые К. Гросс (Германия), Г. Спенсер (Англия) и Ш. Летурно (Франция) в конце XIX – начале XX в. развили теорию происхождения физической культуры из игр животных.

З. Фрейд и его сторонники доказывали, что в игре заложено стремление человека уйти от трудностей жизни.

К. Фогт и Т. Г. Хаксли доказывали, что методы физической культуры биологически унаследованы человеком от своего животного предка.

Г. В. Плеханов критиковал биологические концепции своих предшественников и обосновывал, что игры предшествуют труду, но труд старше игры, так как дети в своих играх концентрируют деятельность взрослых и «игра есть дитя труда» [22].

2. Какова характерная особенность физического воспитания в первобытном обществе?

Физическое воспитание в первобытном обществе носило всеобщий характер, имело тесную связь с трудом.

3. Какую роль играли инициации в воспитании молодежи?

У первобытных народов существовали своеобразные обряды с педагогической направленностью – инициации (посвящения) – при переходе из одной возрастной группы в другую, при приеме в род или племя и т.д.

4. Охарактеризуйте физическое воспитание в период распада родового строя.

Физическое воспитание утрачивает свою связь с трудом, военизируется, приобретает плановую направленность. Физические упражнения и игры все чаще проводятся в форме общественных публичных состязаний.

РАЗДЕЛ III

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РАБОВЛАДЕЛЬЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ

1. Какие различия имелись в системах физического воспитания в Спарте и Афинах?

Спартиаты как господствующий класс, опасаясь восстаний рабов и ведя многочисленные войны, создали суровую систему воспитания.

Афиняне считали, что гармоничное развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.

2. Каким было классовое соотношение жителей Древней Спарты в VI в. до н. э.?

Около 9 тыс. спартанцев (правящий класс), 30 тыс. илотов (полусвободных граждан) и почти 200 тыс. рабов – такое соотношение классов способствовало существованию Спарты по образцу военного лагеря.

3. Какая форма посвящения существовала в Спарте?

В Спарте был обычай ***криптий***, когда группа численностью 30–40 человек под руководством своего воспитателя проходила своеобразные учения в районе мятежных деревень илотов. На дома и деревни совершались ночные налеты, а жертв уводили и убивали в неизвестном месте.

4. Какая система школ была в Афинах? Как они назывались?

В Афинах имелась целая система школ: ***мусические*** – для мальчиков 7–15 лет, где их обучали чтению, письму, счету, музыке; ***палестры*** от слова «пале» – «борьба») – гимнастические школы для мальчиков 12–16 лет; ***гимнасии*** – школы для юношей, достигших 16 лет, где наряду с физическими упражнениями, молодые рабовладельцы изучали политику, философию, литературу.

5. Какое воспитание и где получали юноши после 18 лет в Афинах?

Военно-физическое воспитание свободнорожденных юношей в Греции после 18 лет происходило в ***эфебии*** – на своеобразной 2-летней военной службе, когда юноши жили в лагерях, овладевая искусством военного дела (эфеб – молодой воин).

6. Что говорили древние греки о некультурном человеке?

О некультурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать». Для современного уха это звучит как шутка, но в такой шутке большая доля правды.

7. Из каких разделов состояла античная гимнастика?

Античная гимнастика включала в себя игры, ***палестрику*** (***пентатлон***, кулачный бой, плавание, верховую езду и др.), ***орхестику*** (ритуальные танцы, обряды).

8. Программа Олимпийских игр древности вначале состояла только из бега на 1 стадий. Чему он равен?

По преданиям, Геракл собственными стопами отмерил дистанцию для бега – 600 стоп. Так появилась самая распространенная мера длины в Древней Греции. Если перевести ее в современные единицы, то получится 192 м 27 см. Еще один миф: стадий – это расстояние, которое пробегал Геракл на одном вдохе.

9. Что за состязание пентатлон, в котором так любили соревноваться атлеты в Древней Греции?

Слово «пентатлон» происходит от греческого pente – «пять», athlon – «состязание». На Олимпийских играх Древней Греции ***пентатлон – это пятиборье***: бег на 1 стадий, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба.

10. Кто такие элланодики? Чем они занимались?

Элланодики – ***судьи и распорядители*** Олимпийских игр. Они отвечали за подготовку атлетов, следили за тем, чтобы места соревнований содержались в надлежащем порядке. Элланодики награждали победителей и налагали штрафы на провинившихся.

11. В каком году состоялись первые известные истории Олимпийские игры?

В 776 г. до н. э.

12. Как звали первого олимпийского чемпиона древности?

Корэб – повар из г. Элиды – стал первым победителем Олимпийских игр.

13. Кто мог участвовать в Олимпийских играх?

Олимпийцами могли стать только греки по происхождению, причем только свободные люди и только мужчины, которые 10 месяцев готовились к играм дома, а затем в течение месяца в Олимпии.

14. Важную роль в древнегреческой культуре играли агоны. Что это такое? Какие агоны существовали в Древней Греции?

Агон – это ***состязание,*** праздник, ***игры***. Большой популярностью в Древней Греции пользовались Немейские, Истмийские, Панафинейские, Пифийские игры, но самыми значительными были, конечно, Олимпийские игры.

15. Только очень подготовленные атлеты могли одержать победу в *долиходроме.* Что это за состязание?

Долиходром (от греч. dolihos – «длинный, долгий» и dromos – «бег») на Олимпийских играх Древней Греции называли бег на выносливость – дистанцию от 7 до 24 стадий.

16. Кто из древнегреческих ученых был победителем Олимпийских игр?

Знаменитый ***Пифагор*** был чемпионом Олимпийских игр по борьбе.

17. Победителем всех без исключения турниров 211-х Олимпийских игр был объявлен только один человек. Кто?

Если бы мы не знали, каким тщеславным был император ***Нерон,*** то можно было бы лишь восхищаться фантастической разносторонностью его личности. Шутка ли, одновременно стать победителем в гонках колесниц и в чтении трагедий...

18. Назовите наиболее знаменитых атлетов Древней Греции, несколько раз побеждавших на Олимпийских играх.

Легендарный ***Милон*** из г. Кротона (ученик Пифагора) на Олимпийских играх завоевал 7 лавровых венков в соревнованиях по борьбе. Этот человек сумел поддерживать свою спортивную форму в течение 28 лет. И все же наиболее прославленным героем был ***Леонидос*** с острова Родос. Этот великий атлет 12 раз побеждал в соревнованиях по бегу!

19. В преддверии и во время Олимпийских игр прекращались все распри и войны, никто не имел права вступать на территорию Олимпии с оружием. Какой штраф ожидал нарушителей?

Нарушителей ждал суровый штраф – 2 мины (54 кг) серебром, отлучение на одну-две Олимпиады, а также страшное проклятие, которое, по мнению греков, посылали боги на нарушителя.

20. В каком году и кто запретил олимпийские состязания?

В 394 г. н. э. римский император Феодосий I запретил Олимпийские состязания, так как считал, что они являются пережитком языческой религии.

21. Кто из древнегреческих врачей внес огромный вклад в развитие медицины и обосновал влияние физических упражнений на здоровье человека?

Величайший ***врач древности Гиппократ*** (460–377 гг. до н. э.) в проявлении болезни видел естественную причину, а не воздействие незримого бога. Он считал, что занятия физическими упражнениями важны для профилактики и лечения болезней.

22. Какие нравственные качества высоко ценились в Древнем Риме?

Преданность Родине, послушание, скромность – именно эти качества воспитывал отец у своих детей.

23. В каких годах было восстание рабов в Древнем Риме? Кто его возглавил?

Самое крупное восстание рабов под предводительством гладиатора ***Спартака*** в 74–71 гг. до н. э. до основания потрясло Римскую империю.

24. Кому из древнеримских поэтов принадлежат слова «В здоровом теле – здоровый дух»?

В сатирах ***Ювенала*** впервые прозвучало это изречение, ставшее в последующие века известным во всем мире.

25. Римские архитекторы создали для зрелищ специальный ранее неизвестный тип здания. Как он назывался?

Первый в Риме грандиозный ***амфитеатр Колизей*** был построен в 80 г. до н. э. Он был рассчитан на 9 тыс. зрителей.

РАЗДЕЛ IV

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СРЕДНИЕ ВЕКА И ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ

1. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?

Огромную роль в жизни средневекового общества на протяжении нескольких столетий играла Католическая церковь, которая призывала заботиться только о спасении души и подготовке к загробной жизни.

2. В 21 год оруженосцев посвящали в рыцари. К этому времени они должны были полностью овладеть 7 «рыцарскими доблестями». Перечислите их.

Чтобы стать рыцарем, необходимо было владеть верховой ездой, фехтованием, охотой, плаванием, стрельбой из лука, играть в шахматы, слагать стихи. Не так уж и просто.

3. Какие проводились состязания с целью проверки военно-физической подготовки рыцарей?

Одной из основных форм военно-физической подготовки феодалов были рыцарские турниры – парные и групповые (массовые). Массовые проходили на больших площадках и воспроизводили картину боевых действий. В парных турнирах рыцари стремились с помощью копья выбить друг друга из седла.

4. Какие спортивные объединения создавали горожане в период Средневековья?

Горожане, в основном ремесленники, в целях обороны городов от феодалов организовывали фехтовальные и стрелковые «братства». Наиболее широкое распространение они получили во Франции, Италии, Германии, Бельгии, Швейцарии.

5. Кто из представителей раннего итальянского гуманизма организовал школу «Дом радости»?

В школе Витторино да Фельтре, в отличие от схоластических учебных заведений, было духовное, физическое и нравственное развитие детей. Ученики занимались верховой ездой, борьбой, бегом, стрельбой, разнообразными играми и танцами, изучали математику и музыку.

6. Как называется произведение знаменитого французского гуманиста Франсуа Рабле, в котором заложены основы физического воспитания ребенка?

В своем знаменитом романе ***«Гаргантюа и Пантагрюэль»*** Ф. Рабле показал физическое воспитание в равном положении с другими дисциплинами. В распоряжении детей – бассейны и баня, стадион и ипподром, манеж и парк. У воспитателей целый ряд методических приемов для обучения верховой езде, плаванию, лазанию по деревьям, скалам, канатам.

7. Кто является автором первого учебного пособия по физическому воспитанию «Об искусстве гимнастики»?

И. Меркуриалис – автор 6 книг об искусстве гимнастики. Его труд в дальнейшем в течение 200 лет был основным руководством в этой области. И. Меркуриалис делил все упражнения на три группы: истинные (лечебные), военные (необходимые) и ложные (атлетические).

8. Какой известный славянский педагог-гуманист обосновал классно-урочную систему обучения и цели школы?

С именем ***Яна Амоса Коменского*** связывают становление современной педагогики как науки. В одном из его наиболее известных трудов «Мир чувственных вещей в картинках» есть такие разделы, как «Плавание», «Фехтование», «Игра с мячом», «Детские игры». Коменский относил физические упражнения к средствам нравственного воспитания, считая, что двигательные действия формируют кардинальные добродетели: умеренность и мужество, мудрость и справедливость.

9. Какой английский биолог и врач открыл законы кровообращения и положил начало изучению физиологии человека?

Уильям Гарвей (1578–1657) исследовал кровообращение и доказал взаимосвязь процессов, происходящих в организме человека, с его двигательными действиями, состоянием мышечной системы, различных органов.

10. С помощью какого монашеского ордена, основанного в 1534 г., Католическая церковь стремилась готовить своих сильных духом и телом защитников?

В школах монашеского ордена иезуитов поощрялось физическое воспитание, сопровождаемое внедрением в души учащихся иезуитской морали, согласно которой цель оправдывает любые средства (бесцеремонность, доносы, обман и др.).

РАЗДЕЛ V

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СТРАНАХ ВОСТОКА

1. Восточные единоборства представляют собой четкую систему физических упражнений с философской и морально-этической базой. Какова основная заповедь восточных боевых искусств?

В боевом искусстве содержится миролюбие буддизма. «Мастер ушу никогда не нападет первым, он лишь возвращает назад зло, которое происходит от противника» – такова заповедь боевого искусства.

2. Что означает в переводе название «йога»?

Йога – составная часть философско-религиозных течений древней и средневековой Индии, буквальное значение – ***связь,*** единение, ***сосредоточение, усилие.***

3. Кто является основоположником течения йоги?

Основоположником этой системы принято считать ***Патанджали*** **(*II в. до н. э.*)**. Его наследие дошло до нас в виде сборников афоризмов под общим названием «Драгоценные четки».

4. Одним из течений йоги является хатха-йога. Что представляет собой это направление? Какие элементы являются в ней основными?

Хатха-йога представляет собой метод очищения и укрепления органик с помощью системы физических упражнений. Основными элементами являются ***асаны*** (позы) и ***пранаяма*** (дыхательные упражнения).

5. Большое значение в системе «йога» придается вопросам мышечной релаксации. Что она означает?

Релаксация – это расслабление. В системе «йога» оно может осуществляться двумя способами: при помощи последовательной релаксации частей тела или путем одновременного общего расслабления.

6. Сколько областей тела выделяют йоги для последовательной релаксации?

Для последовательной релаксации йоги выделяют ***16 областей тела,*** на которых поочередно следует концентрировать внимание.

7. На какие два исторически сложившихся вида подразделяется ушу?

На ***«внешнее»*** и ***«внутреннее»***. Считается, что «внешнее» развивает тело, т.е. его физические кондиции, а «внутреннее» – психику, сознание.

8. Какой буддийский монастырь считается колыбелью восточных искусств «внешнего» стиля ушу?

Монастырская школа ***Шаолиня*** по праву считается непревзойденным центром обучения военно-прикладному искусству кулачного боя.

9. Что означает в переводе название монастыря Шаолинь? Когда и кем он был построен?

Шаолинь в переводе – ***молодой лес***. Монастырь был построен группой буддийских монахов с помощью местных крестьян недалеко от древней столицы Ло ***в III в.***

10. С именем какого проповедника связывают то, что Шаолинь становится центром обучения ушу?

Индийский проповедник ***Бодхиджарма*** показал обитателям Шаолиня 17 приемов самообороны – эти упражнения стали неотъемлемой частью программы обучения ушу на протяжении веков.

11. Под чьим руководством молодые монахи Шаолиня обучались искусству рукопашного боя?

«Опоясанные вервием» (новички) занимались под руководством опытных наставников ***шифру***, осваивая базисные стойки и приемы, затрачивая порой месяцы и даже годы на шлифовку одного единственного движения.

12. Какие испытания нужно было пройти шаолиньскому монаху, чтобы овладеть званием шифру?

После 12–15-летнего срока обучения претендент на звание шифру должен был сдать «выпускные экзамены». Сначала следовали вопросы по истории и теории религии и учения буддизма. Только после успешного собеседования испытуемый допускался к экзаменам: I этап – «Комната радости и грусти», где проверялись интеллектуальные способности; II этап – «Комната могущества», где оценивались физические возможности; III этап – «Комната мрака», где проверялась быстрота реакции; IV этап – «Комната отмщения», где нужно было демонстрировать защиту от нападающих ударов.

13. Даже отчаянные разбойники сторонились на дороге, увидев одинокого путника с выжженным изображением дракона и тигра на предплечьях. Почему?

«Битва дракона и тигра» – ***клеймо монахов Шаолиня***, в восточной литературе означает смертельную схватку. Желающих помериться силами с воспитанниками известной монастырской школы боевых искусств в Китае практически не было.

14. С какого года ушу входит в программу Азиатских игр?

С 1990 г.

15. Что «изобрели» жители острова Окинава для борьбы с захватчиками? Сегодня это «изобретение» очень популярно в мире?

Ни один житель острова не мог иметь оружие. В борьбе с врагом можно было рассчитывать только на собственные силы. Именно на Окинаве появляется воинское искусство – ***каратэ-до***, направленное на выполнение боевых приемов против вооруженных противников.

16. С именем какого известного учителя связано распространение каратэ-до в Японии в начале XX в.?

Фунакоси всегда подчеркивал, что каратэ-до не просто единоборство, включающее в себя двигательные действия, а искусство, направленное на всестороннее совершенствование человека.

17. Наиболее популярный в мире стиль каратэ-до – *кекусинкай.* Кто является создателем этого стиля?

Стиль «кекусинкай» был создан в конце 1940-х гг. ***М. Оямой***. На глазах изумленной публики Ояма сокрушал доски, кирпичи, черепицы и даже такие предметы, которые вроде бы и биться не должны.

18. В каком году был создан Европейский союз *каратэ-до*?

В ***1965 г.***, он объединил 15 стран.

19. Японских самураев можно сравнить со средневековыми рыцарями. Жили самураи согласно Бусидо. Что же означает Бусидо?

Бусидо – ***кодекс чести*** самураев, в котором главными принципами были прямота, мужество, доброта, вежливость, уважение к людям, искренность, честность и скромность. Самурай никогда не нападал на слабого, презирал деньги, а прежде чем атаковать на противника, кричал: «Извольте защищаться!» или «Извольте умереть!».

20. Какое восточное единоборство послужило источником зарождения дзюдо?

Единоборство ***джиу-джитсу*** **(*дзю-дзюцу*)**, культивировавшееся самурайскими родами, стало источником зарождения дзюдо. На основе джиу-джитсу возникла и наша отечественная борьба самбо.

21. Кто является основателем дзюдо?

Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер ***Джигоду Кано***. Он исключил из джиу-джитсу многие опасные и удушающие приемы, а взял наиболее эффективные броски, разработав методику обучения им.

22. Как называлась школа дзюдо, основанная Д. Кано? В каком году она открылась?

*В **1882 г.*** Кано (в возрасте 22 лет) открыл при храме Эйсе в Токио собственную школу ***Кадо-кан***.

23. С какого года дзюдо входит в программу Олимпийских игр?

Из восточных единоборств дзюдо первым стало олимпийским видом спорта и до 1994 г. было единственным. Мужское дзюдо входит в программу Олимпийских игр с ***1964 г.***, а женское – с ***1992 г.***

24. В каком году создалась Международная федерация дзюдо?

Значительным событием явилось создание в ***1956 г.*** Международной федерации дзюдо, которая объединяет более 100 стран мира.

25. В мире очень популярно корейское национальное искусство таэквондо. Как переводится его название?

Слово «таэквондо» означает следующее: ***таэ-*** – «удар ногой», ***квон-*** – «удар рукой», **до** – «путь». Акцент в таэквондо делается на нанесении удара ногами. Классический пример – выбить в высоком прыжке всадника из седла.

26. Как звали человека, внесшего огромный вклад в становление американского таэквондо?

Легендарный ***Джун Ри***, обладатель черного пояса десятого дана. Известно, что Джун Ри был инструктором по боевому единоборству Брюса Ли, отвечал за физическую подготовку Мохаммеда Али, долгое время возглавлял Президентский совет по физической подготовке и спорту в США.

27. Является ли таэквондо олимпийским видом спорта?

Да. В 1994 г. таэквондо включили в программу Олимпийских игр.

28. Сравнительно «молодым» стилем восточных единоборств является айкидо. Кто создал этот стиль? В чем его особенность?

В 1938 г. мастер ***Уэсиба Морихэй*** открыл первую официальную школу айкидо Кобукаи. Особенностью стиля айкидо является умение проводить болевые захваты и приемы с активным применением биоэнергетических ресурсов человека.

29. В каком восточном виде спорта (искусства) вес борцов превышает 100 кг, а некоторые чемпионы весят более 200?

Большой спорт и диета неразделимы, но борцы ***сумо*** могут есть вволю, побыстрее набирая необходимые для борьбы центнеры.

30. *Кэмпо* – наиболее распространенный термин, который встречается в восточных единоборствах. Что он означает?

Японское слово «кэмпо» в переводе означает ***«учение кулака»***, ***«наука рукопашного боя»***. Под этим термином подразумевают совокупность всех видов восточных единоборств (каратэ-до, дзюдо, джиу-джитсу, таэквондо, айкидо, ушу и др.), некоторое единство их традиций и целей, образа жизни человека, затрагивающих его духовное начало.

РАЗДЕЛ VI

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ В XV–XX вв.

1. От какого слова происходит термин «спорт»? Каково его значение?

Термин «спорт» происходит от древнелатинского ***диспортаре*** и означает «развлекаться, играть».

2. В XV–XIX вв. в Европе началось буржуазное движение – филантропизм. Кто же такой филантроп?

Филантроп – человек, занимающийся благотворительной деятельностью.

3. В каком году и где возникла первая школа филантропии?

В ***1774 г.*** в Дессау (Германия) возникла первая школа филантропии.

4. По каким двум направлениям развивалось физическое воспитание в XIX в.?

На европейском континенте физическое воспитание развивалось на основе гимнастики, а в Англии и Америке – на основе спортивной и игровой деятельности.

5. Какие наиболее крупные гимнастические направления существовали в XIX в.?

Широкое развитие в Европе получили немецкая, шведская, французская и чешская гимнастические системы.

6. Кто является основателем немецкого (турнерского) гимнастического движения?

В 1810 г. в Германии был создан первый кружок любителей гимнастики, активная роль в нем принадлежала Фридриху Яну.

7. Какую систему разработал Адольф Шписс в немецких школах?

Немецкая гимнастика изначально не была приспособлена для школ. В 1840 г. в книге «Учение о турнерском искусстве» Шписс изложил основы своей системы.

8. Какие гимнастические снаряды ввел в практику физического воспитания Ялмар Линг?

Сегодня уже никого не удивят находящиеся в спортивном зале гимнастическая (шведская) стенка, скамейка, гимнастическое бревно, ведь эти снаряды используются в физическом воспитании уже 150 лет.

9. В каком году был открыт гимнастический институт в Стокгольме?

В 1813 г. по предложению П. Линга в Стокгольме создали гимнастический институт, существующий и в настоящее время.

10. Из скольких частей состояла структура урока по Ялмару Лингу?

Сложной была структура урока, предложенная Я. Лингом: она состояла из ***12–18 частей***. В каждой предусматривались воздействия на ту или иную часть тела или функцию организма.

11. Стремление буржуазии возродить военную мощь армии явилось причиной создания в XIX в. французской гимнастики. Кто был ее основателем?

Создателем французской гимнастики был ***Франциско Аморос*** (1770–1848), испанец по происхождению и офицер французской армии. В 1817 г. он открыл в Париже частное гимнастическое заведение и этим привлек внимание военного министерства Франции.

12. В 1807 г. была издана работа «Элементарная гимнастика». Кто был ее автором?

В своей работе «Элементарная гимнастика» ***И. Г. Песталоцци*** все физические упражнения и игры подразделял, в зависимости от движения в суставах, на элементарные (движения в суставах плеча, бедра и т.п.) и сложные (бег, прыжки, метание).

13. Какое название имела чешская система гимнастики?

Чешская гимнастическая организация называлась «Сокол» (сокольская гимнастика), символизируя свободу, храбрость и мужество. Кто был создателем чешской гимнастики?

Развитие Сокольского движения связано с именем ***Мирослава Тырша*** – профессора Пражского университета (1832–1884), который был создателем и идеологом этого движения.

14.Какая гимнастическая система предусматривала массовые выступления, в которых участвовало до 15–20 тыс. человек?

На Всесокольских слетах гимнастов, которые проводились периодически в Праге, в массовых выступлениях принимали участие 15–20 тыс. человек.

15. Кем и когда был разработан метод естественной гимнастики?

В начале XX в. ***австриец Карл Гаульгофер*** разработал естественную гимнастику. Название происходит от рекомендации осуществлять физическое воспитание в естественных условиях.

16. В каком году и в какой стране была построена первая гимнастическая площадка?

В 1811 г. в Германии под Берлином (ныне парк им. Ф. Яна) была построена гимнастическая площадка (турнплац), оборудованная специальными снарядами – перекладинами (турниками), параллельными брусьями, конем, шестом и лестницами для лазанья.

17. В каком английском городе ректор колледжа формировал школьное физическое воспитание на основе спортивно-игровой деятельности? Как его звали?

Ректор колледжа в ***г. Регби Томас Арнольд*** решение воспитательных задач осуществлял через занятия такими видами спорта, как крикет, гребля, плавание, фехтование, туризм, борьба, альпинизм.

18. В университете какого города и в каком году была основана первая в мире кафедра физического воспитания и гигиены?

В ***1861 г.*** в университете ***Амхерста***. В дальнейшем такие кафедры были созданы почти во всех вузах мира.

19. С начала 1930-х гг. в физическом воспитании англосаксонских государств стало распространяться спортивно-рекреационное направление. В чем его сущность?

Если в XIX в. спорт рассматривался как развлечение и игра, то уже в начале XX в. он выступает как ***средство отдыха, восстановления (релаксации) сил*** человека от трудовой деятельности.

20. На рубеже XIX–XX вв. в Англии возникло скаутовское движение, охватившее широкие слои молодежи. Кто основал это движение?

Английский ***генерал Баден Пауэл***. Участие в колониальной Англо-бурской войне в Южной Африке сыграло решающую роль в формировании

у него идеи и программы воспитания английских мальчиков на принципах скаутизма (скаут – значит «разведчик»).

21. В начале XX в. во Франции вышла книга «Спорт против физкультуры». Кто был ее автором?

Жорж Эбер был против спорта, превращенного в самоцель, обращая внимание на пагубное влияние профессионализма в спорте. Именно он написал эту книгу.

22. Широкое распространение в 1930-х гг. в Германии получил «гелендешпорт» (спорт на местности). Почему?

«Гелендешпорт» составлял основу военно-физической подготовки молодых немцев. Длительные марши с ночлегами в лесу, преодоление болот, лазание по деревьям и скалам, бег с препятствиями – упражнения выполнялись до изнеможения при полном повиновении старшему.

23. Какое количество времени отводилось на физическое воспитание в 1930-х гг. в школах Германии?

В 1930-х гг. в школах Германии ввели ***от 5 до 8 уроков*** физического воспитания в неделю и один спортивный день в неделю, в которых были обязаны участвовать все школьники.

24. В какое время и почему в развитых странах возникает новое направление в физической культуре – производственная гимнастика?

В 1920-е гг. во многих странах на производстве стали вводиться перерывы для производственной гимнастики. К тому времени физиологами было выявлено, что физические упражнения, перерывы, включенные в трудовой процесс, повышают работоспособность, отсрочивают утомление, способствуют более быстрому восстановлению организма.

25. Кто из президентов США поднял проблему слабой физической подготовки молодежи и сформировал Президентский совет по физической подготовке и спорту?

В 1949–1950 гг. около 9 млн человек призывного возраста в США были признаны физически непригодными к несению военной службы. Президент ***Дуайт Дэвид Эйзенхауэр*** лично занимался вопросами физического воспитания американцев и в 1956 г. сформировал Президентский совет по физической подготовке и спорту.

26. Как называются нормативные требования, по которым проводится тестирование физической подготовленности американских школьников? Какие тесты в него входят?

Тестирование всех школьников США в возрасте 6–17 лет проводится по единой программе Президентских тестов, которые включают в себя челночный бег – 3×30 футов (9,14 м), подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание туловища за 1 мин, наклон вперед, бег на 1 милю (1609 м).

27. Существует ли в США единая программа по физическому воспитанию для школьников?

В США ***нет*** единой программы. Каждый штат, округ или учитель имеет право разрабатывать свою собственную программу с учетом возможностей и традиций.

28. Какое количество уроков в неделю отводится на физическое воспитание в старших классах в школах западных стран?

Количество уроков физического воспитания в разных странах неодинаково. Так, в Австрии, Японии и Бельгии уроки проводят 3 раза в неделю; в Великобритании – 5 раз; в США – 1 час ежедневно.

29. Какой известный американский спортсмен и актер в начале 1990-х гг. возглавлял Президентский совет по физической подготовке и спорту в США?

Арнольд Шварценеггер.

30. В теннисе официально первенства мира не разыгрываются. Какой турнир по этому виду спорта проводится как неофициальное первенство мира в личном соревновании?

Уимблдонский турнир в большом теннисе считается неофициальным первенством мира, проводится в Лондоне с 1877 г.

31. В Африке большое значение для развития спортивного движения имеют Африканские игры. С какого года они проводятся?

Впервые Африканские игры состоялись в 1965 г. в столице Конго – Браззавиле. Из-за тяжелого положения на континенте игры проводятся нерегулярно.

32. То, что мы привыкли называть футболом, в Америке называют по-другому. Как именно?

Ох уж эти европейцы-неженки! Драться на поле нельзя, толкаться запрещено, задержать соперника руками не могут, свалку устроить – и думать нечего. Могут полтора часа играть, а мяч в воротах ни разу

не побывает. Какой же это футбол! Просто ***соккер***! Так американцы заокеанскую игру и прозвали.

33. Представители какого вида спорта бегают на коньках в хоккейной коробке?

Человек любит дополнительные трудности, как никто другой. 28 веков бегали на коньках, на 29-м веку придумали бегать по «короткой дорожке», по-английски – ***шорт-трек***. Канадцы первыми до такого додумались. И всем понравилось. Даже в программу Олимпийских игр шорт-трек недавно включили.

34. Именем какого спортсмена назван один из способов прыжка в высоту? Почему?

Американский атлет Ричард Фосбюри стал олимпийским чемпионом по прыжкам в высоту в 1968 г. в Мехико, прыгая изобретенным им способом – спиной к планке. С тех пор все мировые достижения получены только этим способом прыжка. Его называют ***фосбюри-флоп***.

35. Сборная какой страны в 1994 г. дошла до финала чемпионата мира по футболу, но решающий матч не выиграла?

В финале чемпионата мира по футболу встречались соперники – ***Италия*** и ***Бразилия***. Увы, даже после дополнительного времени на табло красовались нули. В пенальти же защитник Ф. Барези и Форвальд Баджо умудрились промахнуться по воротам. Со счетом 4 : 3 победили ***бразильцы***.

36. Кто был вторым президентом Международного олимпийского комитета? Чем знаменит этот человек?

Барон ***Пьер де Кубертен*** – основатель современного олимпийского движения, автор «Оды спорту» – был президентом Международного олимпийского комитета (МОК) почти 30 лет. Барон покоится в Лозанне, но свое сердце завещал похоронить в древней Олимпии – этому месту Кубертен отдал сердце еще при жизни.

37. Имя какого спортсмена занесено в «Книгу рекордов Гинесса» как обладателя наибольшего количества золотых олимпийских наград?

Рэй Юри (США) в 1900–1908 гг. завоевал 10 золотых олимпийских наград в соревнованиях по прыжкам с места (в длину, высоту, тройным), которые в наши дни больше не проводятся.

РАЗДЕЛ VII

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО НАЧАЛА XX в.

1. Когда в России появились первые школы?

В конце ***X в.***

2. Поединком каких богатырей началась Куликовская битва?

Русского богатыря ***Пересвета*** и татарского ***Челубея (Телебея)***.

3. Кто первым в России употребил термин «физическое воспитание»?

Русский просветитель, писатель и издатель ***И. И. Новиков*** **(*1744–1818*)** начал издавать журнал «Детское чтение для сердца и разума», где впервые появился термин «физическое воспитание».

4. Назовите национальные виды спорта, народные игры и физические упражнения нашей страны.

Старинные русские игры: лапта, городки, салки, чижик, в свайку, в бабки, взятие снежных крепостей, катушки, метание пастушьего аркана, метание топора, прыжки через нарты, гонка на собачьих упряжках и многие другие.

5. Представителями каких сословий показаны в былинах Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алеша Попович?

Илья Муромец олицетворяет земледелие, он выходец из крестьянской среды, Добрыня Никитич – из купечества, Алеша Попович – представитель духовенства, т.е. тогдашнего «ученого» сословия. В былинах описаны верховая езда, бой палицами, на саблях (мечах), бой копьями, вольтижировка, борьба.

6. В каком году царь Алексей Михайлович издал указ о запрещении народных игр и забав?

В ***1648 г.***

7. Что такое «потешные полки»? Какие средства военно-физической подготовки в них применялись?

Воинские части, создававшиеся в начале для военных забав («потех») подрастающего царевича Петра, которые затем превратились в настоящие регулярные войска – Преображенский и Семеновский полки,

ставшие основой русской гвардии. В них широко использовались походы, осада крепостей, преодоление лесных завалов, крепостных стен, водные переправы и т.п.

8. С какого времени и в каких учебных заведениях была введена физическая подготовка как обязательный предмет? Какие средства физической подготовки в них применялись?

В ***1703 г.*** открылась мужская гражданская гимназия в Москве, где преподавались «всякого рода телесные упражнения». В ***1707 г.*** в Москве была создана Школа математических и навигационных наук для подготовки морских кадров. В ней преподавались фехтование и верховая езда. В ***1719 г.*** в ***Санкт-Петербурге была создана Морская академия, где были введены фехтование,*** плавание, лазание по реям, трапам.

9. Кто впервые ввел в русской армии утреннюю зарядку?

А. В. Суворов в Суздальском полку. Содержание утренних гимнастических упражнений изложено в «Полковом учреждении». Именно Суворову принадлежат слова «Утомляй свое тело, чтобы укрепить оное больше».

10. Кто и когда впервые создал (изобрел) велосипед?

Русский крепостной мастер ***Ефим Артамонов в 1801 г.*** построил двухколесную машину (самокат) с педалями, большим ведущим передним колесом и малым задним. Этот велосипед хранится в Нижнем Тагиле в музее.

11. Какова причина распространения фехтования среди дворян в России в XVIII в.?

До конца XVIII в. в России пистолетов еще не было, а дуэли имели широкое распространение в дворянской среде. Это обстоятельство во многом объясняет популярность овладения искусством фехтования.

12. Во второй половине XVII в. в России появляется первое произведение, в котором отражены вопросы физического воспитания. Как оно называется и кто его автор?

«***Гражданство обычаев детских***» – первый в русской культуре памятник, посвященный вопросам светского воспитания детей. Автор книги – немецкий гуманист эпохи Возрождения ***Эразм Роттердамский***. На русский язык она была переведена монахом Андреевского монастыря

Епифанием Славинецким. Седьмая глава книги посвящена вопросам физического воспитания детей.

13. Кто является основоположником русской физиологической школы, в частности физиологии мышечной деятельности?

***И. М. Сеченов* (*1829–1905*).** В своем научном труде «Рефлексы головного мозга» он делает вывод, что главным центром, где сосредоточиваются все импульсы физической нагрузки, является центральная нервная система.

14. Когда возникла и в чем суть системы гимнастики А. К. Анохина?

Волевая гимнастика доктора А. К. Анохина появилась в России в начале XX в. Система эта представляла собой упражнения с самосопротивлением, т.е. в статическом режиме работы. Она состояла из 15 упражнений. Занятия рекомендовалось проводить 2 раза в день по 10–20 мин.

15. Когда было создано Русское гимнастическое общество? Когда оно провело первое соревнование?

В 1881 г. в Москве. В 1885 г. Русское гимнастическое общество провело первые соревнования, участвовало 11 человек. Программа включала в себя упражнения на снарядах, прыжки в длину и «вышину» в зале.

16. Когда впервые состоялись первенства России по конькобежному спорту среди мужчин и женщин?

Среди мужчин в ***1889 г.*** в Санкт-Петербурге (победитель – А. Паншин), а среди женщин в ***1913 г.*** (победительница – Е. Кременчевская).

17. Когда зародилась отечественная легкая атлетика?

В конце лета ***1888 г.*** в Тярляево (бывшее Царское село, ныне г. Пушкин под Санкт-Петербургом) были проведены первые состязания – забеги мужчин на 3 и 4 версты. Они копировали конные бега: старт давался с ходу, протоколы велись, как на ипподроме, спортсмены выступали под псевдонимами.

18. С чьей научно-педагогической деятельностью связано появление в России передового для XIX–XX вв. учения о физическом воспитании?

С именем ***П. Ф. Лесгафта (1937–1909)*** – основоположника отечественной системы физического воспитания.

19. Какие две работы, имеющие существенное значение для теории и практики физического воспитания, написал врач-гигиенист Е. А. Покровский?

Е. А. Покровский первым в России собрал и систематизировал народные игры и издал книгу «Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, географией и гигиеной)» (1887), а также им написана работа «Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России» (1884).

20. Какая дата считается зарождением отечественного плавания как вида спорта?

1908 г., когда в поселке Шувалово (дачное место под Санкт-Петербургом) доктором В. Н. Песковым была открыта Шуваловская школа плавания. Пловцы школы участвовали в Олимпиаде 1912 г.

21. Имелись ли в дореволюционной России закрытые бассейны?

В Петербурге имелись 3 закрытых бассейна, построенные в XIX в. – 25×12 м в Морской Академии, 12×8 м при пажеском корпусе и 12×8 м при Кадетском корпусе. В Москве находился 1 бассейн в Сандуновской бане, который не был приспособлен для спортивного плавания, но Московское общество любителей плавания, созданное в 1912 г., проводило в нем занятия.

22. С какой датой связано зарождение отечественного лыжного спорта?

В 1894 г. в Москве был создан Кружок любителей лыжного спорта из 20 человек, а в декабре 1895 г. состоялось открытие Московского клуба лыжников. ***29 декабря 1895 г.*** считается днем рождения отечественного лыжного спорта.

23. Какие виды физических упражнений входили в понятие «тяжелая атлетика» в дореволюционной России?

Первоначально (до середины 1930-х гг.) в тяжелую атлетику включали поднятие тяжестей, борьбу, бокс.

24. Кого по праву называют «отцом» русской тяжелой атлетики?

В 1885 г. доктор ***В. Ф. Краевский*** в Санкт-Петербурге создал Кружок любителей атлетики: он помещался непосредственно на квартире Краевского и насчитывал около 70 человек.

25. Кто из русских атлетов за 40 лет выступления на борцовском ковре не проиграл ни одного соревнования?

Иван Максимович Поддубный. На вопрос «Что самое важное в спортивной борьбе?» он отвечал коротко: «Сила, техника, сообразительность и крепкое борцовское сердце».

26. Когда был создан Всероссийский футбольный союз?

В ***1908 г.*** Его участниками стали все футбольные клубы и команды, в том числе и английские, которые существовали в то время в России. Союз стал быстро расти: Одесса, Киев, Тверь, Харьков, Ростов-на-Дону и многие другие города вошли в него.

27. На каких фабриках и заводах впервые были созданы «предпринимательские клубы»?

В 1908 г. на ткацкой фабрике в г. Орехово-Зуеве ее владелец С. Морозов образовал спортивный клуб для рабочих – «Клуб спорта». В 1912 г. подобный клуб был организован в Санкт-Петербурге на Путиловском заводе. Предпринимательские клубы создавались после Революции 1905–1907 гг. во многих промышленных центрах России. Между ними даже проводились соревнования.

28. Деятельность каких молодежных организаций, направленных на военно-физическую подготовку, получила распространение в России в начале XX в.?

Организаций ***«Скаутов»*** и ***«Потешных»***.

29. Каким образом дисциплина «Физическое воспитание» была отражена в учебных программах вузов России?

Физическое воспитание в учебных планах вузов отсутствовало. С 1909 г. при некоторых вузах стали создаваться спортивные кружки и спортивные клубы.

30. Как осуществлялась подготовка кадров по физическому воспитанию в России?

Специальных государственных учебных заведений в царской России не было. Преподавательские кадры готовились в общественных и частных учебных заведениях: на курсах воспитательниц и руководительниц физического образования (курсах П. Ф. Лесгафта), в большом числе частных школ и на курсах по гимнастике, массажу.

31. Какой орган государственного управления физическим воспитанием был создан в России в начале XX в.?

В 1913 г. в России был создан Совет по делам физического развития народонаселения Российской империи. Главным наблюдающим был назначен комендант царского дворца, генерал В. И. Воейков.

32. Какие специальные журналы, посвященные физическому воспитанию и спорту, стали издаваться в России в начале XX в.?

«К спорту», «Геркулес», «Санитас», «Русский спорт».

33. Когда и кем в России начинает разрабатываться теория обучения двигательным действиям?

Физиологом И. П. Павловым в конце XIX **в.** научно было доказано, что «... одним из ведущих механизмов научения являются условные рефлексы...» [21], т.е. была выдвинута условно-рефлекторная теория обучения движению.

34. Как называется основной труд П. Ф. Лесгафта, посвященный физическому воспитанию детей? Когда он был создан?

«Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». В 1-м томе (1888) дается исторический обзор физического воспитания, во 2-м томе (1901) излагается собственно система физического образования.

35. Кто из русских конькобежцев заказал коньки собственной модели? Как они выглядели?

В ***1887 г. А. Н. Паншин*** заказал себе в мастерской хирургических инструментов коньки: у них было удлиненное и совершенно прямое лезвие. Долгое время они так и назывались – «паншинские» – и были признаны тогда одними из лучших в мире.

36. В каких Олимпийских играх впервые участвовали русские спортсмены?

В играх IV Олимпиады в 1908 г. в Лондоне.

37. Как звали первого русского олимпийского чемпиона и призеров IV Олимпиады?

Николай Панин-Коломенкин стал первым и единственным до Октябрьской революции чемпионом в соревновании по фигурному катанию.

Русские борцы Н. Орлов и А. Петров завоевали серебряные медали в своих весовых категориях.

38. Когда был создан Российский олимпийский комитет? Кто был его председателем?

Российский олимпийский комитет (РОК) был создан в 1911 г., его председателем являлся В. И. Срезневский.

39. Кто был членом первого Международного олимпийского комитета из России?

На Парижском конгрессе (1894) генерал ***А. Д. Бутовский*** был избран одним из членов МОК.

40. Значительную роль в пропаганде спорта в стране сыграли Российские олимпиады. Было их всего две. В каких годах и где они проводились?

С целью более успешной подготовки к Олимпийским играм 1916 г. царское правительство и РОК приняли решение о проведении комплексных соревнований, которые были названы Российскими олимпиадами. Первая Олимпиада состоялась в Киеве в августе 1913 г. Для ее проведения выделили 21 тыс. руб. Вторая Олимпиада проходила в Риге в июле 1914 г. – на нее выделили 11 тыс. руб.

РАЗДЕЛ VIII

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СОВЕТСКОЙ И РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА С 1917 г. ПО НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

1. Когда и где начали работать три высших учебных заведения физической культуры? Как они называются?

В 1919–1920 гг. начали работать два высших учебных заведения – Институт физического образования им. П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге и Центральный институт физической культуры в Москве. В 1921 г. в Томске был создан Институт физической культуры с тремя отделениями: медико-педагогическим, тренировочных и трудовых процессов.

2. Сколько институтов физической культуры было в СССР до Второй мировой войны?

Шесть.

3. Кто из танцовщиц воплощал в хореографических образах «идею красного знамени», гимн III Интернационала, песни пионеров?

Выдающаяся американская танцовщица ***Айседора Дункан***, жившая в России в 1921–1924 гг., жена С. А. Есенина.

4. Когда вышло постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры»?

13 июля 1925 г.

5. В каком году было создано издательство «Физкультура и спорт»?

В ***1923 г.***

6. С какого года выпускается ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»?

В ***1925 г.*** был основан центральный орган печати, который до сего времени публикует новейшие экспериментальные исследования ведущих отечественных и зарубежных ученых по физической культуре и спорту.

7. В каком году был создан Центральный научно-исследовательский институт физической культуры?

Научно-исследовательская работа по физической культуре и спорту стала более организованной, и в 1933 г. в Москве открылся Центральный научно-исследовательский институт физической культуры.

8. Кто из ученых и когда выпустил труд «Основы методики физического воспитания»?

Эта работа ***В. В. Белиновича***, выпущенная в ***1939 г.*** Она имела важное значение для теории и практики физической культуры.

9. Кем из ученых в 1930–1940-х гг. разрабатывается теория о построении движений?

В работах ***Н. А. Бернштейна*** был сделан значительный шаг в сторону уточнения условно-рефлекторного подхода к построению движений.

10. Когда и где создаются первые факультеты физического воспитания при педагогических вузах, которые стали готовить учителей физической культуры для общеобразовательных школ?

В 1946 г. были созданы два факультета физического воспитания – в Московском областном педагогическом институте и в Ленинградском государственном педагогическом институте.

11. Когда и где состоялась первая Всесоюзная студенческая спартакиада?

После окончания Великой Отечественной войны возникла необходимость объединения усилий всех вузов в работе по спорту. Так родилась идея проведения Всесоюзных студенческих спартакиад. Первая состоялась в ***1951 г. в Москве***. В ее программу входили легкая атлетика, плавание, гимнастика, баскетбол. В состязаниях участвовало 623 спортсмена.

12. С какого учебного года было введено физическое воспитание в школе?

В 1923/24 уч. г.

13. Когда была введена программа по физической культуре в школе?

С ***1933 г.*** учебный процесс по физической культуре в школе строился на основе учебной программы.

14. Чем отличается «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 1985 г. от предшествующих школьных программ?

До 1985 г. школьная программа регламентировала содержание исключительно уроков физической культуры, а «Комплексная программа» уже включала в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, уроки физической культуры, профессионально-прикладную подготовку, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

15. Когда был введен комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?

В ***1931 г.*** для определения физической подготовленности различных групп населения был введен комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

16. В каком году был введен комплекс для 13–16-летних «Будь готов к труду и обороне»? Сколько нормативов он включал?

В начале ***1934 г.*** комплекс «Будь готов к труду и обороне», состоящий из 16 нормативов, вошел в практику работы по физическому воспитанию детей.

17. Когда была создана Единая всесоюзная спортивная классификация? Какие вводились разряды и звания?

В ***1935–1937 гг.*** в СССР была создана Единая всесоюзная спортивная классификация. Первые нормативные требования были утверждены по десяти наиболее популярным в то время видам спорта. Спортсмены подразделялись на три разряда: третий, второй, первый, а также спортивное звание – мастер спорта.

18. Назовите добровольные спортивные общества, которые созданы в стране в 1920–1930-х гг.

«Динамо» (1923), «Спартак», «Локомотив», «Красное знамя» (все 1935), «Водник» (1938–1939). К 1936 г. было создано более 60 добровольных спортивных обществ.

19. Когда в стране были созданы детско-юношеские спортивные школы?

Начиная с ***1934 г.*** в СССР сложилась стройная и надежная организационная форма подготовки спортивных резервов: вначале детские спортивные школы, спортивные школы молодежи, а затем детско-юношеские

спортивные школы, школы олимпийского резерва (специализированные) и школы высшего спортивного мастерства.

20. Кому из знаменитых советских футболистов соперники дали прозвище «черный паук»?

Так окрестили выдающегося футбольного вратаря ***Льва Яшина***. Благодаря надежной защите ворот сборная СССР стала олимпийским чемпионом в 1956 г. и чемпионом Европы 1960 г. Также за особые заслуги перед олимпийским движением МОК наградил Л. Яшина олимпийским орденом.

21. В честь каких легкоатлетов в Российской Федерации проводится мемориальный турнир?

С 1958 г. проводится мемориал братьев Знаменских: Георгия Ивановича и Серафима Ивановича. Советские спортсмены были неоднократными чемпионами-рекордсменами СССР, победителями ряда международных соревнований в беге на средние и длинные дистанции в 1930-е гг.

22. Какие массовые формы работы внедрялись с детьми по физической культуре и спорту в 1960-х гг.?

«Веселый дельфин» (1962 г.), «Золотая шайба», «Кожаный мяч» (с 1964 г.), «Зарница», «Орленок» (с 1967 по 1972 г.).

23. Когда и где проводилась I Спартакиада народов СССР?

В ***1956 г.*** в Москве.

24. В каком году в Москве был построен стадион «Динамо»?

В 1927 г. он был первым технически совершенным для того времени спортивным сооружением, вмещавшим 50 тыс. зрителей. На нем проходила Всесоюзная спартакиада.

25. Что за спортивное сооружение было построено в Москве к I Спартакиаде народов СССР?

Огромный спортивный комплекс – Центральный стадион им. В. И. Ленина в Лужниках. В этом комплексе можно тренироваться и проводить состязания по 30 видам спорта.

26. Какое событие послужило толчком к строительству спортивных сооружений в стране?

Проведение игр XXII Олимпиады. Кроме Москвы, Олимпиада-80 прошла в Ленинграде, Минске и Таллине – в этих городах было построено большое количество спортивных сооружений.

27. Назовите имена ученых, занимающихся вопросами теории физического воспитания.

В 1960–1970 гг. произошло формирование научных школ по теории физического воспитания и спорта под влиянием трудов и деятельности ***профессоров А. Д. Новикова, Н. И. Пономаренко, Л. П. Матвеева, В. П. Филина, Б. А. Ашмарина***.

28. Кто из советских спортсменов в 1961–1963 гг. три раза подряд признавался лучшим спортсменом мира?

Более 60 лет назад ***Валерий Брумель*** потрясал стадионы, в начале преодолев рубеж 2 м 10 см, а потом установив мировой рекорд 2 м 28 см по прыжкам в высоту.

29. Какому борцу соперники дали прозвище, полностью совпадающее с его фамилией?

Трехкратный олимпийский чемпион ***Александр Медведь*** в прозвищах не нуждается. Достаточно по фамилии его назвать, и все становится ясным.

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

В ***1952 г.*** на играх XV Олимпиады в Хельсинки состоялся дебют советских спортсменов. В неофициальном командном зачете спортсмены СССР разделили 1-е место с атлетами США, завоевав 14 золотых, 27 серебряных и 10 бронзовых медалей.

31. Назовите имя первой олимпийской чемпионки в истории советского спорта.

Первая золотая олимпийская медаль в истории советского спорта была вручена 20 июля 1952 г. метательнице диска ***Нине Пономаревой*** **(*Ромашковой*)**.

32. Кто из советских гимнасток является обладательницей 18 олимпийских наград?

Рекордсменкой игр по числу завоеванных наград стала ***Лариса Латынина***. На трех Олимпийских играх в Мельбурне (1956), Риме (1960) и Токио (1964) эта уникальная спортсменка завоевала 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые медали.

33. Кто из тяжелоатлетов 80 раз вносил поправки в таблицу мировых рекордов?

Уникальный тяжелоатлет ***Василий Алексеев*** дважды добивался золотой олимпийской медали, а прочим медалям и счет потерял. Шутка ли,

80 мировых рекордов! Но цифра 80 оказалась для него роковой. На Олимпиаде 1980 г. он не взял контрольный вес и выбыл из борьбы, еще не начав ее.

34. Кто из спортсменов трижды становился олимпийским чемпионом и каждый раз в новом классе яхт: на «Финке», на «Темпесте» и на «Звездном»?

Получить три золотые медали на трех Олимпиадах дано не каждому. ***Валентин Манкин*** добился успеха и в 1968 г. в заливе Акапулько (Мексика), и в 1972 г. в Киле (ФРГ), и в 1980 г. в Таллине, доказав, что ему покорны не только родные яхты, но и разные моря.

35. В каком году спортсмены России выступали на Олимпийских играх под белым олимпийским флагом? Почему?

В 1992 г. на XXV летних Олимпийских играх в Барселоне и XVI зимних Олимпийских играх в Альбервиле. После распада в декабре 1991 г. СССР образовались 12 независимых государств, в том числе Российская Федерация. Признание 12 национальных олимпийских комитетов и их участие в олимпиадах самостоятельными командами создавало бы для организаторов незапланированные трудности, поэтому было найдено решение – выступление спортсменов России и других стран в составе объединенной команды СНГ.

36. В каком году были утверждены государственные стандарты высшего профессионального образования?

В июне 1995 г. были утверждены государственные стандарты высшего профессионального образования и требования к минимуму содержания и уровня подготовки по специальностям 022300 «Физическая культура и спорт», 030400 «Допризывная и физическая подготовка», 330100 «Безопасность жизнедеятельности».

37. Кто из лыжниц в 1997 г. стал абсолютной чемпионкой мира – единственной за всю историю лыжного спорта?

Превысить достижения лыжницы Елены Вяльбе уже не удастся, их можно только повторить. На чемпионате мира в 1997 г. Елена выиграла гонки на 15, 5, 10, 30 км и командную эстафету 4×5 км, завоевав 5 золотых медалей.

РАЗДЕЛ IX

ОСНОВЫ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ

1. Когда и кем предпринимались первые попытки возрождения античных Олимпийских игр?

Одним из первых, кто предложил идею возвращения забытых олимпийских традиций, был итальянский государственный деятель ***Маттео Пальмиери***. Первопроходцем в возрождении олимпийских традиций оказался королевский прокурор ***Роберт Довер*** (Англия).

2. Кто был идеологом возрождения Олимпийских игр?

Выдающийся французский общественный деятель, историк, литератор барон ***Пьер де Кубертен* (*1863–1937 гг.*)**.

3. Какой международный форум и когда принял решение о возрождении Олимпийских игр?

16 июня 1894 г. в Сорбонне (Париж) Международный атлетический конгресс (участвовало 2000 человек, представителей 10 стран) принял решение провести Олимпийские игры современности в 1896 г. на их родине – в столице Греции Афинах.

4. Когда был образован Международный олимпийский комитет?

На первом Парижском атлетическом конгрессе ***16 июня 1894 г.*** из представителей 12 стран была создана одна из первых международных организаций – Международный олимпийский комитет. Первым президентом МОК был избран греческий поэт Дементриус Веласкес. В числе 13 членов МОК был видный российский организатор физического воспитания и педагог генерал Алексей Дмитриевич Бутовский.

5. На I Олимпийском конгрессе была принята «Олимпийская хартия». Что это за документ?

Хартия – это своего рода конституция олимпийского движения, свод основных законов, по которым живет мир современного олимпийского спорта. В ней изложены принципы олимпизма, правила организации и проведения Олимпийских игр, устройство олимпийского движения.

6. Что означает понятие «олимпиада?»

Согласно «Олимпийской хартии» термин «олимпиада» означает период, состоящий из 4 последовательных лет, который начинается в день открытия летних Олимпийских игр и оканчивается с открытием следующих летних Олимпийских игр.

7. Что такое олимпийский символ?

Первые символы современных Олимпийских игр брали свое начало в олимпиадах древности, например лавровый венок, которым увенчивали победителей, или оливковая ветвь. На смену им пришел современный олимпийский символ. Он представляет собой ***5 переплетенных многоцветных или одноцветных колец*** и олицетворяет единство 5 континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Переплетенные кольца изображены в следующем порядке: 3 кольца вверху (слева направо) – синее, черное, красное – и 2 внизу – желтое и зеленое (народы Европы, Африки, Америки, Азии и Австралии).

8. Что значит олимпийский девиз?

Олимпийский девиз («Ситиус, альтиус, фортиус» – в переводе с латинского «Быстрее, выше, сильнее») выражает устремления олимпийского движения. Автором девиза был священник Дидон, директор одного из колледжей во Франции. Он одним из первых сумел оценить благотворное влияние спорта на воспитание молодежи.

9. Что обозначает олимпийская эмблема?

Олимпийская эмблема представляет собой сочетание 5 колец с каким-нибудь другим элементом. Например, эмблема МОК – олимпийские кольца в сочетании с олимпийским девизом «Быстрее, выше, сильнее».

10. Что из себя представляет олимпийский флаг?

На белом атласном полотнище размером 3×2 м изображен олимпийский символ – 5 разноцветных переплетенных колец. Белый фон флага, на котором расположены кольца, дополняет идею содружества всех без исключения наций Земли. Впервые флаг на Олимпийских играх был поднят в 1920 г.

11. Что можно сказать об олимпийском огне?

Зажжение олимпийского огня – один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия и летних, и зимних Олимпийских игр.

Мысль об олимпийском огне, рождающемся от солнечных лучей у развалин храма Зевса в Олимпии, и его доставке факельной эстафетой на олимпийский стадион к моменту открытия игр родилась у Пьера де Кубертена в 1912 г.

Впервые церемония зажжения олимпийского огня была проведена на летних играх XI Олимпиады 1928 г. в Амстердаме, а на зимних играх – в 1952 г. в Осло.

12. Кто дает клятвы на олимпийских играх?

Первый текст олимпийской клятвы спортсменов предложил Пьер де Кубертен в 1913 г. В наше время клятва звучит так: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпиаде 1920 г. Клятву дает один из выдающихся спортсменов той страны, где проводятся игры.

Традиция произнесения клятвы от имени спортивных арбитров игр была по предложению Олимпийского комитета СССР заложена на играх 1968 г. в Мехико. Клятва звучит так: «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в подлинно спортивном духе».

13. Кто бывает талисманом Олимпийских игр?

Традиция называть талисман Олимпийских игр возникла не так давно. Обычно талисманом объявляют изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей Олимпийские игры.

14. Какие бывают олимпийские награды?

За особые заслуги перед олимпийским движением Международный олимпийский комитет награждает олимпийским орденом. Орден учрежден в 1974 г. и в наши дни имеет две степени – Золотой орден и Серебряный орден.

15. Как и когда проводятся зимние олимпийские игры?

Начиная с 1994 г., зимние Олимпийские игры проводятся в течение второго календарного года, отсчитываемого после года, в котором начинается Олимпиада.

16. Где проводятся олимпийские игры?

Выбор города, где будут проводиться Олимпийские игры, – это исключительное право Международного олимпийского комитета. Но кандидатура города должна быть одобрена национальным олимпийским комитетом его страны. Соревнования по всем видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр, проводятся в городе – организаторе игр, если только он не получил от МОК права на организацию отдельных соревнований в других городах и местностях, расположенных в той же стране.

17. Что такое олимпийская деревня?

«Олимпийская хартия» предписывает, что на играх спортсмены, тренеры, официальные лица и другой персонал команд должны жить в одном месте. Организационный комитет должен предоставить им олимпийскую деревню. Конечно, «деревня» – название условное.

18. Кто проводит олимпийские соревнования?

Олимпийские игры проводятся под руководством Международного олимпийского комитета. Международные федерации назначают арбитров, судей, хронометристов и апелляционное жюри в каждом виде спорта. Именно они и проводят олимпийские состязания и определяют победителей.

19. Каким требованиям должны отвечать олимпийские сооружения?

Для олимпийских состязаний должны быть предоставлены самые современные, оборудованные по последнему слову техники спортивные сооружения – стадионы, дворцы спорта, каналы для соревнований по гребле, стрельбища, трассы дистанции для соревнований на местности.

Но главное – это создание условий для того, чтобы спортсмены смогли показать свои лучшие результаты.

Город-организатор должен иметь множество удобных гостиниц и быть хорошо связан транспортными линиями с другими странами и регионами планеты.

20. Как проводится праздник открытия игр?

Церемония открытия начинается с появления на стадионе главы государства – организатора игр. После этого проходит парад олимпийских делегаций стран. Они идут в порядке алфавита страны-организатора, но есть два исключения: Греция открывает шествие, а страна-организатор завершает его.

Перед спортсменами и зрителями выступают с речью президенты Организационного комитета игр и президент МОК. Глава государства объявляет игры открытыми.

Под звуки олимпийского гимна на стадион вносят олимпийский флаг и поднимают его на мачту.

На стадион вносят олимпийский факел, зажигают олимпийский огонь, который горит до момента закрытия Олимпийских игр. После зажжения огня выпускают голубей.

Знаменосцы всех делегаций выстраиваются полукругом перед трибуной. Спортсмен страны-организатора поднимается на нее и произносит торжественную клятву от имени всех спортсменов. После этого на трибуну поднимается судья из страны-организатора и произносит торжественную клятву от имени всех судей и официальных лиц.

21. Как проходит закрытие игр?

Церемония закрытия проводится на стадионе по окончании всех соревнований. Знаменосцы делегаций входят на стадион колонной по одному в том же порядке, что и на открытии, и занимают место в центре поля. За ними маршируют спортсмены единой колонной без различия гражданства.

Под звуки соответствующих национальных гимнов поднимаются флаги Греции, страны – организатора данных игр, страны – организатора следующих Олимпийских игр.

На трибуне мэр города-организатора передает президенту МОК флаг. В случае летних игр Олимпиады это флаг, подаренный Бельгийским олимпийским комитетом в 1920 г. В случае зимних Олимпийских игр – флаг, подаренный в 1952 г. Осло. Президент МОК передает флаг мэру города – организатора следующих Олимпийских игр.

22. Как построено всемирное олимпийское здание?

Олимпийское движение – одно из самых значительных международных общественных движений. Оно объединяет десятки международных и тысячи национальных организаций почти двухсот стран мира.

Цель олимпийского движения – способствовать миру и дружбе между всеми народами посредством воспитания молодежи, занятой спортом, в олимпийском духе – в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Вершиной олимпийского движения являются Олимпийские игры. Кроме МОК, спортивное движение включает в себя международные ***федерации и национальные олимпийские комитеты, организационные комитеты*** Олимпийских игр, национальные ассоциации, клубы и лиц, принадлежащих к ним, в частности спортсменов. Кроме того,

олимпийское движение включает в себя другие организации и учреждения, признанные МОК, – ассоциации национальных олимпийских комитетов.

23. Какова роль Международного олимпийского комитета?

МОК является международной неправительственной организацией. Срок его деятельности не ограничен. Секретариат МОК постоянно находится в г. Лозанне (Швейцария).

Роль Международного олимпийского комитета состоит в руководстве олимпийским движением и развитием олимпизма в соответствии с «Олимпийской хартией».

Членство в Международном олимпийском комитете является индивидуальным. МОК сам избирает своих членов. МОК принимает их в члены на церемонии, во время которой они произносят клятву, главный смысл которой – честно служить олимпийскому движению.

Члены МОК являются его представителями в своих странах, а не делегатами своих стран в МОК. Члены МОК не могут принимать от правительств или других организаций никаких поручений, которые бы препятствовали свободе их действий и независимости при голосовании в МОК.

Высшим органом Международного олимпийского комитета является сессия, проводимая не менее одного раза в год. Сессия МОК утверждает, изменяет и истолковывает «Олимпийскую хартию», а также по предложению Исполкома МОК избирает членов МОК. На сессии определяются города, в которых проводятся Олимпийские игры, олимпийские виды спорта.

24. Что входило в программу I Олимпиады 1896 г. в Афинах?

В программу входили греко-римская борьба, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба.

25. На каких играх состоялся дебют российских спортсменов?

На играх IV Олимпиады 1908 г. в Лондоне сборная России состояла из 5 человек. Первым российским олимпийским чемпионом стал Николай Панин-Коломенкин.

26. Какой негритянский спортсмен поколебал теорию Ницше о превосходстве арийской расы (игры XI Олимпиады 1936 г. в Берлине)?

Подлинным героем игр стал негритянский атлет из США Джесси Оуэнс, который завоевал 4 золотых медали (прыжки в длину 100, 200 м и эстафета 4×100 м).

27. Кто был героем игр VIII Олимпиады 1924 г. в Париже?

Финалист стайер Пааво Нурми получил 5 золотых медалей. Позже в Хельсинки на олимпийском стадионе ему установили памятник. 3 золотых медали было у американского пловца Джони Вайсмюллера (который позже сыграл роль Тарзана в известном киносериале).

28. Каким событием были омрачены игры XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене?

Вооруженные члены террористической организации «Черный сентябрь» проникли в олимпийскую деревню и захватили заложников из сборной команды Израиля. Спустя несколько часов некоторые из заложников были убиты. На играх был объявлен траур.

29. Какими негативными событиями сопровождалось проведение игр XXIII и XXIV Олимпиады в Москве и Лос-Анджелесе в 1980–1984 гг.?

Началом военных действий Советского Союза в Афганистане. На игры в Москву отказались поехать команды США, Англии, Франции, Японии и еще ряда стран. В Лос-Анджелесе не участвовали команды СССР и ряда социалистических стран.

30. Какое спортивное событие задним числом стали именовать I зимними Олимпийскими играми?

Международную спортивную неделю по случаю VIII Олимпиады 1924 г. в Шамони. Решение МОК о проведении зимних олимпиад было принято в 1925 г.

31. В каких зимних Олимпийских играх впервые участвовали спортсмены СССР?

VIII зимние Олимпийские игры 1956 г. в г. Кортина-д'Ампеццо

32. В каком году и где провели первые Игры доброй воли. Какова причина проведения этих соревнований?

1986 г. Было принято решение провести их в Москве.

33. С какого года российские спортсмены выступают в нейтральном статусе?

На Олимпиаду-2018 россиянам разрешили отправиться под нейтральным статусом и олимпийским флагом. Допуском спортсменов занималась специальная комиссия МОК.

34. Кто из российских спортсменов стал пятикратным призером на зимних Олимпийских играх в Пекине в 2022 г.?

Александр Большунов.

РАЗДЕЛ X

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

1. В каком году и где в Пензе была открыта кафедра военной и физической подготовки?

29 октября 1943 г. в Пензенском государственном педагогическом институте.

2. Какое учреждение для подготовки кадров было создано в Пензе в 1944 г.?

Пензенский техникум физической культуры и спорта.

3. Кто являлся флагманом пензенского спорта в начале XX в.?

Флагманом пензенской спортивной педагогической общественности был заслуженный мастер спорта СССР Иосиф Вячеславович Слаба.

4. В каком году была открыта первая школа спортивной гимнастики в Пензе?

В 1909 г. в 1-й Пензенской мужской гимназии впервые образовался гимнастический кружок под руководством И. В. Слабы. В апреле 1944 г. в Пензе была открыта спортивная школа гимнастики при городском отделе народного образования.

5. В каком году был создан факультет физического воспитания?

1 сентября 1956 г. при Пензенском государственном педагогическом институте был организован факультет физического воспитания с контингентом приема на 1-й курс 50 человек.

6. Сколько чемпионов и призеров обучалось на факультете физической культуры Пензенского государственного педагогического института?

16 спортсменов по различным видам спорта.

7. Кто является основателем Пензенской школы художественной гимнастики?

Основоположницей Пензенской школы художественной гимнастики была заслуженный тренер России, судья Всесоюзной категории СССР, заслуженный работник культуры РСФСР Вера Федоровна Духно.

8. С какого года в Пензенской области проводится легкоатлетическая эстафета?

9 мая 1946 г. центральным событием дня стала легкоатлетическая эстафета. Пензенские физкультурники дали ей старт на Советской площади.

9. Кто из пензенских гимнасток (художественных) принимал участие в Олимпийских играх и стал призером?

Евгения Бочкарева (бронзовый призер – 1996 г., Атланта), Наталья Лаврова (олимпийская чемпионка – 2000 г., Сидней; 2004 г., Афины), Олеся Белугина (олимпийская чемпионка – 2004 г., Афины).

10. В каком году и где был построен первый бассейн в Пензе?

В 1961 г. в Ахунах был построен закрытый бассейн 12,5 м на три дорожки.

11. Кто из пензенских пловцов впервые выполнил норматив мастера спорта? В каком году и где?

Людмила Шкатова в 1967 г. в Волгограде на Первенстве Россовета ДСО «Спартак».

12. В каком году был построен бассейн в Пензенском государственном педагогическом институте?

В 1968 г. – 25 м, шесть дорожек.

13. Кто из пензенских пловцов принял в 2008 г. участие в Олимпийских играх в Пекине?

В Олимпийских играх 2008 г. приняли участие 5 пензенских пловцов: Наталья Сутягина, Анастасия Зуева, Анастасия Аксенова, Николай Скворцов, Сергей Фесиков.

14. Кто из выпускников Института физической культуры и спорта принял участие в зимних Олимпийских играх 2022 г. в Пекине?

Александр Большунов (3-кратный олимпийский чемпион), Мария Истомина.

15. В каком году в Пензе образовалась первая хоккейная команда? Как она называлась?

В 1948 г. в Пензе была образована первая хоккейная команда. Она называлась «Спартак».

16. Кто из воспитанников пензенского «Дизелиста» стал чемпионом мира?

В 1978 г. воспитанники «Дизелиста» братья Голиковы, В. А. Первухин завоевали в Праге золотые медали чемпионов мира.

17. В каком году открылась школа по прыжкам в воду? Кто из воспитанников в 1980 г. завоевал звание олимпийской чемпионки?

В 1966 г. в Пензе открыли школу по прыжкам в воду. Учредителем был Б. П. Клинченко.

18. Кто из пензенских спортсменов стал участником летних Олимпийских играх в Японии в 1964 г.?

Первым среди пензенских спортсменов участником летних Олимпийских игр стал марафонец Николай Абрамов. Принимали участие 68 сильнейших спортсменов из 35 государств. Пензенский бегун занял 22-е место.

19. В каком году в Пензе был открыт хоккейный стадион?

В 1965 г. вступил в строй открытый хоккейный стадион «Темп» на 10 тыс. зрителей. В сентябре 1967 г. на стадионе появился «искусственный лед».

20. Кто из пензенских спортсменов стал участником XIX Олимпийских игр в Мексике? Каков результат этих соревнований?

На XIX Олимпийских играх в Мексике пензенский легкоатлет Николай Смага стал бронзовым призером в спортивной ходьбе на дистанции 20 км.

21. Кто из пензенских спортсменов принял участие в Олимпийских играх в Мюнхене? Какие места они заняли?

В Мюнхене выступили 2 пензенских спортсмена: Н. Смага – спортивная ходьба на 20 км (5-е место), выпускница факультета физического воспитания Пензенского государственного педагогического института им В. Г. Белинского Тамара Данилова – метание диска (4-е место).

22. Кто из пензенских спортсменов впервые в СССР завоевала титул чемпионки мира по прыжкам в воду? В каком году?

В 1975 г. в Колумбии Ирина Калинина завоевала «золото» в прыжках с 3-метрового трамплина и «серебро» в прыжках с 10-метровой вышки.

23. Кто с 2021 г. возглавлял Министерство спорта Пензенской области?

Евгения Бочкарева – российская спортсменка, бронзовый призер летних Олимпийских игр 1996 г. в командных упражнениях, заслуженный мастер спорта Российской Федерации по художественной гимнастике.

24. В каком году регбийная команда завода ВЭМ приняла участие в первенстве РСФСР? В каком году эта команда стала обладателем Кубка России?

В 1971 г. регбийная клубная команда впервые приняла участие в Первенстве РСФСР. В 1984 г. команда стала обладательницей Кубка России.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимов М. П. История возникновения и развития физической культуры : учеб. пособие. 2-е изд., доп. СПб. : СПбГАУ, 2020. 78 с.
2. Гизюк А. Н., Подковыров В. Ю. Беседы о боевом искусстве. М. : Прометей, 1991. 159 с.
3. Голощапов Б. Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : МПУ, 1989.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта в России (IX – начало XX в.) : учеб. пособие. М. : МПУ, 1992.
5. Долин А. А., Попов Г. В. Традиции ушу. М. : Прометей, 1989. 144 с.
6. Долин А. А., Попов В. Г. Кэмпо – традиции воинских искусств. 3-е изд. М. : Наука , 1992.
7. История физической культуры : учеб. пособие / сост. В. Г. Петрякова, В. С. Денисенко. Ставрополь : СКФУ, 2021. 106 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / под общ. ред. В. В. Столбова. М. : Радуга, 1982. 399 с.
9. Нахаева Е. М., Минина Н. В. История физической культуры и спорта : учеб. пособие. Минск : РИПО, 2022. 203 с.
10. Основы Олимпийских знаний : метод. рекомендации / под ред. В. С. Хилькевича. Издание УМЛ ИФКТГПУ, 1998.
11. Очерки по истории физической культуры. М. : ФиС, 1938, 1948, 1949, 1967.
12. Пельменев В. К., Конева Е. В. История физической культуры : учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2025. 184 с.
13. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М. : ФиС, 1970. 248 с.
14. Романов Н. Н. Международное спортивное движение. М. : ФиС, 1973. 253 с.
15. Романов Н. Н. Трудные дороги к Олимпу. М. : ФиС, 1987. 320 с.
16. Романов Н. Н. Восхождение на Олимп. М. : ФиС, 1993. 398 с.
17. Столбов В. В. История физической культуры. М. : Просвещение, 1989. 287 с.
18. Столбов В. В. Русско-советская Олимпийская Одиссея: труды ученых ГЦОЛИФКа. М., 1993. С. 23–36.
19. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко [и др.] ; Олим. ком России. М. : Сов. спорт, ФиС, 1996.
20. Чернецкий Ю. М. История олимпийского движения : учеб. пособие. Челябинск : ЧГПИ, 1991. 94 с.

21. Бельская К. А., Лытаев С. А. Физиология условных рефлексов : учеб.-метод. пособие. СПб. : СПбГПМУ, 2024. 36 с.

22. Плеханов Г. В. Письма без адреса. Сочинения. М. : Научное обозрение, 1899. Т. XIV, № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение....3
Раздел I. Предмет и задачи курса истории физической культуры....4
Раздел II. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры в первобытном обществе....5
Раздел III. Физическое воспитание в рабовладельческом обществе....6
Раздел IV. Физическое воспитание в Средние века и эпоху Возрождения....10
Раздел V. Физическое воспитание в странах Востока....12
Раздел VI. Физическая культура в зарубежных странах в XV–XX вв.....17
Раздел VII. Физическая культура в России с древнейших времен до начала XX в. 23
Раздел VIII. Становление и развитие советской и российской системы физического воспитания и спорта с 1917 г. по настоящее время....30
Раздел IX. Основы олимпийских знаний....36
Раздел X. Физическая культура и спорт в Пензенской области....43
Список литературы....46

Учебное издание

Дворянинова Елена Валентиновна,
Беляева Вера Владимировна

История физической культуры и спорта
в вопросах и ответах

Редактор *А. А. Есавкина*
Технический редактор *О. И. Жарова*
Компьютерная верстка *О. И. Жаровой*
Дизайн обложки *О. И. Жаровой*

Подписано в печать 24.03.2026.
Формат 60×84$^{1}/_{16}$. Усл. печ. л. 2,79.
Тираж 68. Заказ № 42.

Издательство ПГУ.
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40.
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru