



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		



Нормативы по физической культуре (Воронин А.В.)

Класс	Возраст	Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Поднимание туловища за 1 мин			Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)			Наклон вперед из положения лежа			Прыжки через скакалку (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Девочки																
Класс	Возраст	Бег 30 метров			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча 1 кг (см)			6 – минутный бег (м)			Сила кисти (кг)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Девочки																
II	7	7,5	7,4	6,6	85	104	123	200	220	245	800	890	980	11,0	12,0	15,0
III	8	7,3	7,2	6,4	89	103	126	175	215	280	850	950	1050	11,0	13,0	18,0
IV	9	7,2	7,1	6,2	106	118	139	215	265	345	970	1070	1160	12,0	15,0	19,5
V	10	6,6	6,5	5,8	114	127	158	235	275	350	900	1040	1170	14,0	17,0	22,0
VI	11	6,2	6,1	5,6	125	138	161	315	355	425	920	1020	1120	17,0	20,0	27,0
VII	12	6,1	6,0	5,5	134	147	170	345	395	475	1000	1110	1200	21,0	25,0	31,5
VIII	13	6,0	5,9	5,2	142	155	178	365	415	500	980	1080	1180	24,0	28,0	34,5
IX	14	5,9	5,8	5,1	137	154	183	385	445	545	910	1010	1120	27,0	31,0	37,5
X	15	5,9	5,8	5,1	128	148	181	405	470	580	960	1050	1140	26,0	30,0	39,0
XI	16	5,8	5,7	5,0	133	148	175	445	490	560	1120	1180	1240	26,0	31,0	41,0
II	7	13,0	12,8	12,0	13	15	18	3	4	6	4,0	6,0	10,0	15	30	50
III	8	13,0	12,4	11,8	15	18	20	3	5	8	5,0	7,0	11,0	20	35	80
IV	9	12,2	11,8	11,5	17	20	25	5	8	12	6,0	9,0	12,0	25	40	90
V	10	12,0	11,8	11,4	18	24	28	6	8	12	6,0	9,0	12,0	30	50	100
VI	11	12,0	11,6	11,0	20	28	30	7	10	14	6,0	9,0	12,0	40	60	100
VII	12	11,5	11,0	10,8	25	30	35	11	15	19	6,0	9,0	13,0	45	70	100
VIII	13	11,5	11,0	10,6	20	30	35	12	16	19	8,0	12,0	16,0	50	80	125
IX	14	11,0	10,8	10,4	20	25	30	4	8	14	11,0	14,0	18,0	60	90	130
X	15	11,0	10,8	10,4	20	25	35	4	9	15	11,0	15,0	18,0	70	110	135
XI	16	11,2	10,8	10,4	20	27	40	4	10	16	10,0	13,0	17,0	80	110	140

Класс	Возраст	Бег 30 метров			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча 1 кг (см)			6 – минутный бег (м)			Сила кисти (кг)		
		Оценки	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4
Мальчики																
II	7	7,0	6,9	6,1	85	103	132	195	235	295	830	930	1030	8,0	12,0	
III	8	6,8	6,7	6,0	99	113	136	225	255	310	1000	1100	1200	14,0	16,0	
IV	9	6,5	6,4	5,9	114	126	147	220	270	350	1070	1160	1250	16,0	18,0	
V	10	6,2	6,7	5,6	120	134	157	270	310	380	1070	1200	1320	17,0	20,0	
VI	11	6,0	5,9	5,4	130	143	166	305	350	430	960	1100	1230	19,0	22,0	
VII	12	5,8	5,7	5,2	137	152	177	390	415	455	1090	1200	1310	20,0	25,0	
VIII	13	5,6	5,5	5,0	141	158	185	360	435	565	1190	1290	1400	25,0	28,0	
IX	14	5,5	5,4	4,0	151	174	213	430	530	695	1150	1260	1370	32,0	38,0	
X	15	5,4	5,3	4,8	169	191	226	480	600	795	1330	1430	1530	38,0	45,0	
XI	16	5,1	5,0	4,5	183	200	227	520	630	810	1330	1430	1530	41,0	47,0	

Класс	Возраст	Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Поднимание туловища за 1 мин			Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)			Наклон вперед из положения лежа			Прыжки через скакалку (кол-во раз)		
		Оценки	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4
Мальчики																
II	7	13,2	12,8	12,4	18	26	30	2	6	8	3,0	4,0	5,0	15	30	
III	8	12,4	12,2	12,0	20	28	34	4	6	9	3,0	4,0	6,0	30	40	
IV	9	11,6	11,4	11,2	24	30	36	6	7	10	3,0	5,0	9,0	40	50	
V	10	11,4	11,2	11,0	26	32	38	6	8	13	4,0	6,0	9,0	55	60	
VI	11	11,2	11,0	10,8	30	36	40	6	9	14	4,0	6,0	9,0	70	80	
VII	12	11,0	10,7	10,4	35	40	45	7	11	15	5,0	8,0	10,0	85	95	
VIII	13	10,8	10,4	10,0	35	40	48	9	13	16	6,0	9,0	10,0	100	105	
IX	14	10,5	10,2	9,9	35	45	50	11	15	20	6,0	9,0	11,0	110	115	
X	15	10,3	10,0	9,6	35	45	50	12	16	22	6,0	9,0	11,0	120	125	
XI	16	9,9	9,7	9,5	40	45	50	13	18	25	6,0	9,0	12,0	130	135	

7А: Физкультура (Воронин А. Е)

	1сен	6сен	8сен	13се н	15се н	20се н	22се н	27се н
1		4		н	н	4		4
2			4			4	н	н
3			5		4	н	н	
4		4		4		н	н	
5			4		4			4
6		5		5			5	
7			5		5			5
8		4		5		4		
9		4		5			4	
10		4		н		4		
11			5	н	н	н	5	
12		5		н	н	н	5	
13			5			5		5
14		5		5			5	
15			4		5			4
16		4			5		4	
17			5			5		
18		5		5			5	
19			5			5		5
20		5			4		4	
21		4		н	4			4
22			4			4		
23		5			5	н	н	
24			4		5		4	
25		4			5		5	
26			4			5		
27		4		н	н		4	
28			5			4		5
29		5			5			5

3.) - I четверть

29се н	4окт	6окт	11ок т	13ок т	18ок т	20ок т	25ок т	27ок т	I
н	н		4		4		4		4
н		н			н	4			4
4		5		5				5	5
4			4	н	н		4		4
		4			4				4
	5		5		5			5	5
		5		5		5			5
5			4	н	5				5
	5			5					5
4	н	н	н	н	4				4
	5			5			5		5
5			5		5				5
	5			5			5		5
5			5		5				5
		5		5					5
5		н	н	н	н		5		5
5			5		5				5
	5			5		5			5
		5			5				5
5			5		5			5	5
		4	н		4				4
5			5	н		5			5
4		5			5				5
	5		5		5			5	5
	4	н	н	н	н				5
5			4	н	5				5
	5			5	н				5
		5			5				5
	5	н	н	н	н				5

7Ж: Физкультура (Воронин А. Е)

	1сен	7сен	8сен	14се н	15се н	21се н	22се н	28се н
1		5		4		4		4
2			5		5		5	
3		5		5			5	
4			4		4			4
5		3		н		3		3
6			3		3		3	
7		4		4		4		4
8		5		н		4		4
9			5		5		5	
10		3		3		3		3
11			3	н	н	3		
12		5		5			5	
13			5		5			5
14		5		5			5	
15			5			4		н
16		4			5			4
17			5		5		5	
18	н	н	н	н		3		3
19		5		5		5		
20			5		5		5	
21		5		5		5		
22		н		4		4		4
23			4		4		4	
24		5		4		5		4
25			3		3		3	
26		5		5			5	
27			5	н		5		
28		3			3			3

3.) - I четверть

29се н	5окт	6окт	12ок т	13ок т	19ок т	20ок т	26ок т	27ок т	I
	4			4		4		4	4
		5			5		5		5
5			5		5				5
	4			4				4	4
		3			3		3		3
3			3		3				3
н		н		4			4		4
	5		5		5				5
5			5		5		5		5
	3			3		3			3
3			3		3			3	3
	5			5		5			5
		5			5				5
		5		5			5		5
н		5			4			4	4
		5		4					4
	5				5		5		5
	3	н		3			3		3
5			5		5				5
	5		н	н	5			5	5
5			5						5
	н	н	н	н	4				4
	4			4		4			4
	5		4		5		4		4
	3			3					3
5			5		5			5	5
5			5		5			5	5
	3			3					3

11В: Физкультура / 2 группа (В)

	5сен	5сен	6сен	12се н	12се н	13се н	19се н	19се н
1		5			5		5	
2			5		5			5
3		5		5		5		
4			5		5		5	
5		5		5			5	
6			5		5			5
7		5		5		5		
8			5		5			5
9		5			5		5	
10			5			5		
11		5		5			5	
12			5		5			5
13		5		5			5	

оронин А. В.) - I полугодие

20се	26се	26се	27се	3окт	3окт	4окт	10ок	10ок	11ок	17ок	17ок	18ок	24ок	24ок	25ок
н	н	н	н				т	т	т	т	т	т	т	т	т
	5			5				5			5				5
		5			5			5		н	н		5		
5	н	н		5		н			5		5				5
	5		н		5			5		5			н	н	
5			5			5			5		5			5	
	5			5			5			5			5		
5			5			5			5			5			5
		5			5			5		н	н				н
	5			5			5			5			5		
5		5			5			5			5				
5			5			5	н	н		5			5		н
	5			5			5				5				5
5			5			5			5		5			5	

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»**

Исследовательская работа:

**«История развития
физической культуры
в средние века»**

ВЫПОЛНИЛ:

Юшков Максим,

ученик 7 класса В

руководитель:

Воронин Андрей Владимирович,

учитель высшей категории

**Сургут
2019 г.**

Аннотация.

Данная работа раскрывает историю развития физической культуры в средние века (с конца V до XVII века) разных стран: Западной Европы, Азии (Японии, Китая), Америки, Русского централизованного государства. Рассматриваются вопросы физического воспитания людей разных сословий. Также в работе представлены первые теоретики физического воспитания эпохи Возрождения и раскрываются профессиональное отличие и общие сходства их целей и принципов.

Рецензия.

Исследовательская работа Юшкова М. написана на весьма познавательную тему. Рассматриваемая тема выявляет отношение к занятиям физической культуры в средние века с конца V до XVII века. Несмотря на очевидное влияние физической культуры на человека далеко не во всех странах в этот период времени можно было заниматься физическими упражнениями.

В работе поставлена цель сопоставить отношение к физической культуре народов разных стран и сословий.

Работа аккуратно оформлена, хорошо читается и воспринимается. Хорошо раскрыта проблема, работу отличает творческий характер. Проведена большая исследовательская работа, выявлены первые теоретики физического воспитания эпохи Возрождения.

Оглавление.

1. Физическая культура в средневековой Западной Европе.
2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай).
3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации).
4. Физическая культура Русского централизованного государства.
5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения.
6. Заключение.
7. Литература.

История развития физической культуры в средние века

1. Физическая культура в средневековой Западной Европе

Современная историческая наука использует термин «средние века» применительно к периоду общественного развития с конца V до XVII века, когда в наиболее развитых районах мира определяющую роль играл феодализм. Рассматривая историю физической культуры стран Западной Европы, следует учитывать физическую культуру периода становления феодализма (V–X вв.), расцвета феодализма (XI–XV вв.) и заката феодализма (XV–XVII вв.). На первом этапе огромную негативную роль на дальнейшее развитие физической культуры в Западной Европе сыграло теологическое учение средневековой христианской церкви, т.к. некоторые ее направления проповедовали идеал физического тела в соответствии с телом распятого Христа. Идеалом человека раннего Средневековья стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Поэтому проповедовалось презрение физических влечений. Вследствие чего в ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, оттеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития.

Ярким примером физического воспитания правящей элиты служит система подготовки рыцарей, началом которой послужило создание в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало научиться: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти 5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплывать через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на «травлю» оружием крупных зверей: зубра, кабана, медведя, оленя. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником долгое время уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую «джиу-джицу»). С XIV века в 5 раздел были добавлены умения по стенам и штурмовать города. Кроме этого, список навыков увеличился до семи – добавилось овладение навыками развлекательных игр для службы при дворе и обучение придворным манерам (танцевальным движениям, искусству чтения стихов).

Наряду с перечисленными 7 рыцарскими навыками, рыцари обязаны были усвоить 7 рыцарских добродетелей: 1) верность церкви; 2) верность сюзерену; 3) личную храбрость; 4) соблюдение правил поединка; 5) святость данного слова; 6) великодушие к побежденным; 7) благородное отношение к аристократическим дамам. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать высокообразованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени проводили в военных походах,

грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа. Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру. Оно начиналось с 7 лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные школы при замках более состоятельных феодалов (сеньоров), где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. В назначенный день кандидат подвергался испытаниям и давал клятву, что всю жизнь посвятит служению рыцарским добродетелям, после чего преклонял колени перед главным магистром ордена и своим сюзереном. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

В течение XI–XII вв. институт рыцарей распространился на всю Западную Европу. Они получали за службу поместья, звания. За это воины-дворяне попадали в вассальскую зависимость от короля. Стали создаваться многочисленные самостоятельные рыцарские организации – ордена. Наиболее известными и влиятельными были иоанниты (1048 г.), тамплиеры (1119 г.), немецкий рыцарский орден (1198 г.). Основной формой военно-физической подготовки рыцарей являлись рыцарские турниры. Один из средневековых историков так объяснял значение турниров: «Рыцарь не может блестяще воевать, если он не подготовился к этому во время турниров. Нужно, чтобы у него пролилась кровь, чтобы трещали зубы под ударами противника. Нужно побывать распротертым на земле, чтобы почувствовать вес противника. Нужно, чтобы его 20 раз выбили из седла, и чтобы он 20 раз встал. Тогда рыцарь станет отчаянным в борьбе. Только тогда он сможет отправиться на тяжелую военную службу с надеждой стать победителем». Наибольшее распространение получили две основные формы рыцарских турниров: парные и групповые состязания. В первом случае это был поединок двух рыцарей в полном вооружении. Противники пытались с помощью острого или тупого копья выбить друг друга из седла. Отсюда происходит и название турнира. Второй этап «бодание» или схватка на рапирах. Если он заканчивался безрезультатно, то состязание завершалось силовой борьбой. Вторая форма – турнирная игра и массовая схватка. Массовая схватка была опасным развлечением и часто заканчивалась смертельными исходами, несмотря на разработанные правила и прочные латы.

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения, воспитывающие силу, быстроту, гибкость, смелость – бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д. Большая часть элементов этих упражнений легла в основу будущих видов спорта в следующих столетиях.

У городского населения система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов. Физическими упражнениями занимались в цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. Занятия носили специфику отраслевой и военной подготовки. Во главе стояли капитаны, проводящие занятия. Проводились городские состязания, результаты которых оценивали «арбитры». В зависимости от отрасли популярными были фехтование, кулачные бои, гребля, плавание, игры с мячом.

2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай)

Средневековая Япония. Современная японская цистография датирует феодальное государственное построение с конца VII века. В этот период из слоя самураев сформировался «институт японского рыцарства». Кодекс поведения содержал традиционные нормы поведения и требования физической подготовки – стрельба из лука, искусство фехтования с 1 и 2 мечами, владение копьем и секреты психологического воздействия на противника. Одной из привилегий самураев была борьба сумо. В физической культуре других правящих классов Японии сказывалось влияние китайских обычаев и буддизм, ставший государственной религией. Это танцы, конное поло,

японское кемари (игра на ловкость и быстроту). Среди средних слоев (горожан, крестьян) особой популярностью пользовались также различные упражнения, как: перетягивание каната, серсо, пятнашки, качели, хождение на ходулях, фехтование на палках. К народной физической культуре Японии относились вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями, деревянными ракетками. Возникновение различных видов борьбы в целях самообороны (каратэ) связано с историей классовых конфликтов.

В XIV веке на Окинаве, считавшейся центром крестьянских волнений, с особой жестокостью была осуществлена «охота с мечом». Восставших убили или загнали в лес. В этой обстановке с 1360 г. стали зарождаться системы физического воспитания, связанные с самообороной, так называемые «школы в зарослях». Система складывалась из: медитации и психологической настройки; развитию выносливости и быстроты в бегах по крутым лесным и холмистым тропам; прыжков с грузом на плечах; упражнений на кисти рук; различные виды ударов руками и ногами в наиболее чувствительные точки; приемы обезоруживания; приемы удушения. Таким образом, сложилась манера ведения борьбы каратэ.

Средневековый Китай. В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия. Это «безоружное» состязание способствовало формированию в среде китайских крестьян, купцов и мелких дворян своеобразной физической культуры, в основе которой лежали способы самообороны: техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями), техника тайных ударов руками и ногами. До совершенства были доведены фехтование на палках и водные состязания. Свой след в физической культуре высших слоев общества оставили обычаи завоевателей-кочевников – тибетские соревнования по бегу, конные состязания, борьба на поясах. От маньчжуров китайцы заимствовали катание на коньках, у индийцев – хаткайогу и метаигры. Позднее высшие слои общества отказались от прежних физических упражнений, увлекаясь конным поло, и перешли на «рыцарские привычки». В XIII веке китайский рыцарь Лун-Ван возродил китайскую игру типа гольфа. Им же были разработаны обязательные «рыцарские добродетели» для различных игр. Экономическая политика в этот период (X–XIII в.) благоприятствовала развитию физической культуры городского населения. В городах проводились упражнения по балансированию на ходулях и бамбуковых шестах, массовые перетягивания каната, атлетика, игры в мяч с перьями. Продолжала свое развитие система подготовки к самообороне. В XVII веке она включала уже свыше 150 движений.

Окончательный закат физической культуры в средневековом Китае начался после приглашения маньчжуров на подавление крестьянских восстаний. Новые хозяева одели женщин в колодки, обложили большим налогом игровые площадки и состязания стали отмирать.

3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации)

На протяжении XV столетия на территории современной Мексики господствовали племена ацтеков, на полуострове Юкатан – племена майя. Воины этих 2-х народов проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой пользования копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождались играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название «игра цветов», победители приносили в жертву побежденных.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от майя, игры инков были более организованы.

Среди других племен распространение получили игры с ракеткой, спуск на санях, игры в мяч на льду, состязания в беге, игры на воде, техника владения копьем под названием «снежная змея». Физическая подготовка американских народов была выше, чем у европейцев.

4. Физическая культура Русского централизованного государства

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства.

В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей. Физическое воспитание городского населения было скромнее и проходило в форме «потех» и ярмарочных гуляний: фехтование на пиках и шпагах, акробатика, прыжки, метание камней в цель и на дальность. Физической культурой простые люди в Русском государстве занимались в воскресные дни и по престольным праздникам. Начиная с XVI века феодалы преследовали крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями. В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы. Содержание и методы физического воспитания феодалов определялись задачами подготовки к военному делу. Физические упражнения носили прикладной характер. Детей феодалов с малых лет начинали готовить к военной службе, которая с 1550 г. считалась наследственной обязанностью. Детей царской фамилии и привилегированных сословий с 11–12 лет приучали к военным потехам. Это – стрельба из лука, верховая езда, упражнения на навыки стратегического и тактического боя. В зрелые годы феодалы занимались охотой на крупного зверя (медведь, кабан, лось, волк) и соколиной. Для Российского государства большое значение имела физическая подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды. О значительной роли физической культуры в средневековом Русском государстве говорят первые педагогические сочинения, затрагивающие физическое воспитание молодежи – книга ученого монаха Епифания Славинецкого «гражданство обычаев детских», в которой он классифицировал упражнения на пригодные и непригодные (игры в карты, кости и т.п.). Большое внимание автор уделил подвижным играм в воспитании детей. Славинецкий явился первым русским теоретиком физического воспитания.

5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения

С XV по XVII вв. ускоренными темпами стали развиваться естествознание, философия, литература, искусство, педагогическая мысль и физическая культура, и они приобрели общественное влияние, и городская буржуазия готовилась сменить строй. Конец феодального строя ознаменовался прекрасным периодом эпохи Возрождения. Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Их принципы и цели имели профессиональное отличие и общие сходства:

- они отвергали отношение к телу как тюрьме;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;

- они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
- благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения. Среди них особого внимания заслуживают директор лондонской торговой школы Ричард Малкастер (1530–1611 г.) и чешский мыслитель-гуманист Ян Амос Коменский (1592–1670 г.).

Р. Малкастер в своей книге «Исследование всех обстоятельств, обязательных в деле обучения детей, идет ли речь о воспитании духа или тела» анализирует около 45 различных ситуаций, связанных с воспитанием, причем 2/3 – под углом морали и физического воспитания. Новаторский характер его размышлений обусловлен тем, что физические упражнения и игры трактуются как продукт участия в потреблении культурных благ, с помощью которых можно вести (ничем другим не заменимую) подготовку подрастающего поколения. Малкастер также отмечает, что выполняя задачи физического воспитания, одновременно решается целый ряд других педагогических проблем. Автором также отводится ведущей роли преподавателя. К сожалению, победившая буржуазия смогла использовать только отдельные элементы новаторского учения Ричарда Малкастера.

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского «Великая дидактика» были рассмотрены вопросы:

1. воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
2. правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
3. о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
4. на правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
5. на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
6. на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений, а не только физически подготавливать.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде «Мир чувственных вещей в картинках» ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: «Плавание», «Фехтование», «Игры с мячом» и т.д.

Заключение.

С течением времени занятия физическими упражнениями становятся более доступными для многих слоев общества. Приходит понятие, что без гармоничного физического развития нельзя добиться высоких результатов в любых начинаниях, как на трудовых, так и на боевых полях сражений.

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.

История развития физической культуры в средние века

1. Физическая культура в средневековой Западной Европе

Слайд №1

Слайд №2

Современная историческая наука использует термин «средние века» применительно к периоду общественного развития с конца V до XVII века, когда в наиболее развитых районах мира определяющую роль играл феодализм. К новым формам физической культуры, соответствующей общественному строю, народы пришли в разное время. Рассматривая историю физической культуры стран Западной Европы, следует учитывать физическую культуру периода становления феодализма (V–X вв.), расцвета феодализма (XI–XV вв.) и заката феодализма (XV–XVII вв.). Идеалом человека раннего Средневековья стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий и лишений во имя спасения души. Поэтому проповедовалось презрение физических влечений. Вследствие чего в ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, отеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития. Подвижные игры, проводимые с детьми младшего возраста, считались источником греха. Ссылаясь на церковника Тертуллиана, теологическое учение объявило физические упражнения и игры действием дьявола.

Слайд №3

Ярким примером физического воспитания правящей элиты служит система подготовки рыцарей, началом которой послужило создание в IX веке французом Профансом Годфруа де Преи первого рыцарского ордена. В соответствии с требованиями к членам ордена, юношам из аристократических семей следовало научиться: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, сражаться. Эти 5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей. Самым сложным упражнением считалось обучение верховой езде рыцаря, закованного в латы. Обучение плаванию сводилось к умению переплываться через водные преграды на лошади, используя бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. При овладении навыками охоты обращалось основное внимание на «травлю» оружием крупных зверей: зубра, кабана, медведя, оленя. Соколиная охота и охота с луком устраивались в качестве развлечения и досуга. В навыках сражаться с противником долгое время уделялось техническому мастерству всадников, вооруженных копьем, мечом и щитом. С XIV века началось обучение рыцарей пешим военным действиям, где большую популярность приобрели умения самозащиты без оружия (напоминающие японскую «джиу-джицу»).

Слайд №4

Наряду с рыцарскими навыками, рыцари обязаны были усвоить 7 рыцарских добродетелей: 1) верность церкви; 2) верность сюзерену; 3) личную храбрость; 4) соблюдение правил поединка; 5) святость данного слова; 6) великодушие к побежденным; 7) благородное отношение к аристократическим дамам. Однако далеко не всех рыцарей того времени можно было назвать высокообразованными. Большинство из них были невежественны, неграмотны. Много времени проводили в военных походах, грабили чужие земли и подавляли восстания собственного народа.

Слайд №5

Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру. Оно начиналось с 7 лет. Рядовые феодалы отдавали сыновей в своеобразные школы при замках более состоятельных феодалов (сеньоров), где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука. В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры. Под руководством специальных преподавателей в этот период шло обучение бегу в тяжелых латах, фехтованию, штурму городских стен, преодолению рвов и заборов, дрессировке собак, игре в шахматы. В 21 год происходило посвящение в рыцари. В назначенный день кандидат подвергался испытаниям и давал клятву, что всю жизнь посвятит служению рыцарским добродетелям, после чего преклонял колени перед главным магистром ордена и своим сюзереном. После посвящения кандидат в рыцари получал шлем, меч, щит, рыцарский пояс и золотые шпоры. Так становились членами рыцарского ордена и рыцарями.

Среди крестьян средневековой Европы использовались упражнения, воспитывающие силу, быстроту, гибкость, смелость – бег на коньках, игры с битой, скачки, танцы, борьба с палками, метание камней и т.д.

У городского населения система физической подготовки была связана с борьбой за независимость от феодалов. Физическими упражнениями занимались в цеховых отрядах, школах, обществах, объединениях. В зависимости от отрасли популярными были фехтование, кулачные бои, гребля, плавание, игры с мячом.

Слайд №6

2. Физическая культура народов средневековой Азии (Япония, Китай)

Слайд №7.

Средневековая Япония. Современная японская цистография датирует феодальное государственное построение с конца VII века. В этот период из слоя самураев сформировался «институт японского рыцарства». Кодекс поведения содержал традиционные нормы поведения и требования физической подготовки – стрельба из лука, Одной из привилегий самураев была борьба сумо. Состязанию предшествовали ритуальные обряды. Первое публичное состязание по сумо состоялось в 1629 г. в Иедо. В физической культуре других правящих классов Японии сказывалось влияние китайских обычаев и буддизм, ставший государственной религией. Это танцы, конное поло, японское кемари (игра на ловкость и быстроту). К народной физической культуре Японии относились вольная охота, пешее поло, игра в мяч с перьями, деревянными ракетками. Возникновение различных видов борьбы в целях самообороны (кاراتэ) связано с историей классовых конфликтов.

Слайд №8

Средневековый Китай. В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия. Это «безоружное» состязание способствовало формированию в среде китайских

крестьян, купцов и мелких дворян своеобразной физической культуры, в основе которой лежали способы самообороны: техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями), техника тайных ударов руками и ногами. До совершенства были доведены фехтование на палках и водные состязания. Свой след в физической культуре высших слоев общества оставили обычаи завоевателей-кочевников – тибетские соревнования по бегу, конные состязания, борьба на поясах.

Слайд №9

3. Физическая культура народов Америки (до европейской колонизации)

На протяжении XV столетия на территории современной Мексики господствовали племена ацтеков, на полуострове Юкатан – племена майя. Воины этих 2-х народов проходили систематическую военную подготовку, физическая часть которой была связана с фехтованием на палках, техникой пользования копьем, щитом и набрасывания лассо. Много внимания уделялось рукопашной схватке. Проводимые состязания имели ритуальную окраску и сопровождалась играми в мяч, состязанием в беге и человеческими жертвоприношениями. Например, после поединков на томагавках и копьях, носивших название «игра цветов», победители приносили в жертву побежденных. Археологи обнаружили множество площадок для игры в мяч. Проводимые на них соревнования походило на игру в баскетбол, где потеря мяча стоила жизни игроку.

На территории современного Перу проживали племена инков, физическая подготовка которых ежегодно контролировалась состязаниями в ловкости, силе, стойкости и выносливости (бег на 4 км). По исполнению 16 лет дети высших слоев проходили специальное испытание: бег на 8 км, метание камня и копья, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, борьба. Победители получали звания и соответствующие привилегии в обществе взрослых. В отличие от майя, игры инков были более организованы.

Слайд №10

4. Физическая культура Русского централизованного государства

К концу XV столетия в Северо-восточной Руси сложилось Русское централизованное государство с двумя основными классами: крепостное крестьянство и феодалы. Физическая культура в этот период принимает общенациональный характер и становится относительно самостоятельной отраслью культуры государства.

В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство. Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои. У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах. К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей. Физической культурой простые люди в Русском государстве занимались в воскресные дни и по престольным праздникам. Начиная с XVI века феодалы преследовали крестьян и низы городского населения за увлечения физическими упражнениями. В 1664 г. царь Алексей Михайлович издал специальный указ, запрещающий народные игры и физические упражнения. Однако, народ продолжал культивировать свои любимые игры и забавы. Физические упражнения носили прикладной характер. Для Российского государства большое значение имела физическая

подготовка русского войска. Главными отрядами считались конница с умением владения топором, саблей, кинжалом, луком и пехотные отряды.

Слайд №11

5. Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения

Эпоха Возрождения дала физической культуре Западной Европы и мира первые теоретические трактаты по организации физического воспитания. Выразителями прогрессивных идей стали врачи (Иероним Меркуриас), гуманисты (Томас Мор), социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Слайд №12

Их принципы и цели имели профессиональное отличие и общие сходства:

- они отвергали отношение к телу как тюрьме;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;
- они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
- благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Благодаря этим трактатам в конце XVII века появились первые Реформаты, благодаря деятельности которых были сделаны попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

Слайд №13

В работе чешского мыслителя-гуманиста Яна Амоса Коменского «Великая дидактика» были рассмотрены вопросы:

1. воспитание детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения;
2. правильности избрания и дозирования физических упражнений для сохранения здоровья и переноски усталости, связанной со школьными занятиями;
3. о включении в плановую программу обучения физической подготовки;
4. на правильность формирования физических упражнений (т.е. полезные);
5. на значимость подвижных игр в физическом воспитании;
6. на важную духовную и эстетическую роль физических упражнений, а не только физически подготавливать.

Работа Я.А. Коменского нашла широкий отклик в новый и новейший период в проведении и организации спортивных состязаний и создание основ современного физического воспитания в школах.

В своем труде «Мир чувственных вещей в картинках» ряд разделов он посвятил физическим упражнениям: «Плавание», «Фехтование», «Игры с мячом» и т.д.

Слайд №14

Заключение.

С течением времени занятия физическими упражнениями становятся более доступными для многих слоев общества. Приходит понятие, что без гармоничного физического развития нельзя добиться высоких результатов в любых начинаниях, как на трудовых, так и на боевых полях сражений.

Слайд № 15

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
4. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.
5. Хавин Б.Н. все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.

Слайд № 16

Спасибо за внимание!

История развития физической культуры в средние века

презентацию подготовил
Юшков Максим,
ученик 7 В класса.
научный руководитель
Воронин Андрей Владимирович

Физическая культура в средневековой Западной Европе

История физической культуры стран Западной Европы, учитывает физическую культуру трех периодов:

- становления феодализма (V–X вв.),
- расцвета феодализма (XI–XV вв.),
- заката феодализма (XV–XVII вв.).

5 умений легли в основу физического воспитания рыцарей.

- ездить верхом,
- плавать,
- ОХОТИТЬСЯ,
- стрелять из лука,
- сражаться.

7 рыцарских добродетелей:

- верность церкви;
- верность сюзерену;
- личную храбрость;
- соблюдение правил поединка;
- святость данного слова;
- великодушие к побежденным;
- благородное отношение к аристократическим дамам.

Система подготовки рыцарей предусматривала следующую структуру.

- В 7 лет отдавали сыновей в своеобразные школы при замках, где мальчики получали звание пажей и занимались для развития силы и ловкости метанием камней и копий, прыжками, бегом, верховой борьбой, танцами, стрельбой из лука.
- В 14 лет пажей производили в оруженосцы, и они получали право носить мечи и шпоры.
- В 21 год происходило посвящение в рыцари.

**Физическая культура
народов средневековой Азии
(Япония, Китай)**

Средневековая Япония

Традиционные нормы поведения и требования физической подготовки:

- стрельба из лука,
- искусство фехтования с 1 и 2 мечами,
- владение копьем,
- секреты психологического воздействия на противника.

Средневековый Китай

В V веке правящая династия в Китае Чин издала указ о сдаче оружия.

Способы самообороны:

- техника борьбы чиан-шу (борьба с тенями),
- техника тайных ударов руками и ногами.

Физическая культура народов Америки

Физическая часть связана:

- с фехтованием на палках,
- техникой пользования копьем,
- щитом,
- набрасывания лассо,
- много внимания уделялось рукопашной схватке.

Физическая культура Русского централизованного государства

- В быту народных масс были распространены разнообразные физические упражнения и игры, развивающие силу, выносливость, ловкость, мужество и упорство.
- Большой популярностью пользуются стрельба из лука, верховая езда, кулачные бои.
- У народов, живущих по берегам рек, озер, морей – плавание, гонки на лодках и челнах.
- К числу упражнений, играющих большую роль в физическом воспитании народных масс, относились ходьба на лыжах, катание на коньках, салазках, палочные бои на льду, взятие снежных крепостей.

Первые теоретики системы физического воспитания эпохи Возрождения

Выразителями прогрессивных идей
стали:

- врачи (Иероним Меркуриас),
- гуманисты (Томас Мор),
- социалисты-утописты (Томмазо Кампанелла).

Принципы и цели

- они отвергали отношение к телу как тюрьме;
- наряду с отдельными физическими упражнениями (бег, ходьба, фехтование и т.п.) значительная роль отводилась ими подвижным играм;
- они воскресили и распространили передовые методики физического воспитания древности;
- благодаря им восторжествовал идеал гармонично развитого человека;
- пришли к пониманию использования в физическом воспитании средств вольной природы;
- признали взаимосвязь между физическими и духовными усилиями;
- обратили внимание на возрастные особенности занятий физическими упражнениями.

Ян Амос Коменский «Великая дидактика»

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

Заключение

С течением времени занятия физическими упражнениями становятся более доступными для многих слоев общества.

Литература

- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М: Академия, 2001.
- Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
- Столбов В.В. История физической культуры и спорта – М: Физкультура и спорт, 1983.
- Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник / Под ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 2000.
- Хавин Б.Н. все об олимпийских играх. – М.: ФиС, 1979.

Спасибо за внимание!