

УДК 796/799  
ББК 75.3я73  
М48

*Учебник подготовлен заведующей кафедрой истории физической культуры, спорта и олимпийского образования РГУФКСМиТ профессором, к.п.н. Н.Ю. Мельниковой и профессором, к.п.н. А.В. Трескиным.*

*Авторы благодарят коллектив кафедры за оказанную помощь и поддержку, а также выражают благодарность сотрудникам Историко-спортивного музея РГУФКСМиТ за помощь в подборке иллюстративного материала для учебника.*

*В некоторых разделах использованы материалы В.В. Столбова, Ю.П. Симакова, А.Б. Суника, Л.А. Финогеновой.*

### **Мельникова Н. Ю.**

**М48** История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – М. : Советский спорт, 2013. – 392 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0613-4

Учебник написан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования третьего поколения по направлению подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) и ныне действующей учебной программой дисциплины «История физической культуры и спорта».

Рассматриваются вопросы всеобщей и отечественной истории физической культуры и спорта, истории международного спортивного и олимпийского движения.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.3я73**

---

---

Редактор *А.А. Алексеев.*

Художник *А.Г. Никоноров.* Компьютерная графика: *А.Г. Никоноров, М.А. Гольдман.*

Художественный редактор *Л.В. Дружинина.* Корректор *И.Т. Самсонова.*

Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 16.08.2013. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 31,85. Уч.-изд. л. 23,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1704. Заказ № И036.

ОАО «Издательство «Советский спорт»». 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90, 267-93-17

Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru) E-mail: [book@sovsportizdat.ru](mailto:book@sovsportizdat.ru)

Отпечатано с электронной версии заказчика в ООО «Мастер студия».  
432071, г. Ульяновск, ул. Марата, 8.

---

---

© Мельникова Н. Ю., Трескин А. В., 2013

© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2013

ISBN 978-5-9718-0613-4

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ .....	3
Предмет и задачи истории физической культуры и спорта .....	3
Методология и источники истории физической культуры и спорта .....	4
Структура и содержание учебника .....	7
Вопросы для самоконтроля .....	8

### Часть I

#### ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<b>Глава 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b> <b>ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Происхождение физических упражнений и игр .....	9
1.2. Игры и физические упражнения в родовом обществе .....	11
1.3. Физические упражнения и игры в период разложения первобытного общества (XII–IV тыс. до н.э.) .....	14
Вопросы для самоконтроля .....	15
<b>Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОСУДАРСТВАХ</b> <b>ДРЕВНЕГО МИРА .....</b>	<b>16</b>
2.1. Древний Восток .....	16
2.2. Древняя Греция .....	21
2.2.1. Олимпийские праздники и другие гимнастические агоны .....	25
2.2.2. Физическая культура и спорт в период упадка Греции .....	30
2.3. Древний Рим .....	31
Вопросы для самоконтроля .....	34
<b>Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СРЕДНИЕ ВЕКА.....</b>	<b>35</b>
3.1. Европа .....	35
3.2. Азия, Африка, Америка .....	39
3.3. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения .....	43
3.4. Возвращение к олимпийским традициям .....	46
Вопросы для самоконтроля .....	48
<b>Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ ВРЕМЯ</b> <b>(XVIII – начало XX века) .....</b>	<b>48</b>
4.1. Становление и развитие научно-педагогических основ физического воспитания и спорта .....	49
4.2. Гимнастические системы .....	52
4.3. Спортивно-игровые системы .....	58
4.4. Рекреационное движение и физическое воспитание .....	62
4.5. Физическое воспитание и спорт в колониальных и зависимых странах .....	63
4.6. Любительский и профессиональный спорт .....	65
4.7. Физическое воспитание и спорт накануне и в годы Первой мировой войны ...	66
Вопросы для самоконтроля .....	67
<b>Глава 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ С НАЧАЛА 20-х ГОДОВ</b> <b>XX ВЕКА И ДО ОКОНЧАНИЯ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ .....</b>	<b>67</b>
5.1. Германия, Италия, Япония .....	68
5.2. США, Франция, Великобритания, Скандинавские и другие страны .....	72
5.3. Развитие рабочего спорта в странах мира .....	76

5.4. Новые методы физического воспитания .....	77
5.5. Борьба спортсменов против фашизма в годы Второй мировой войны .....	78
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	80
<b>Глава 6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОСЛЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ</b> .....	80
6.1. Развитые страны Запада .....	81
6.1.1. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях .....	81
6.1.2. Самостоятельное спортивно-гимнастическое движение .....	84
6.2. Развивающиеся страны .....	90
6.3. Особенности развития физической культуры и спорта в странах социалистической системы (конец 40-х—конец 80-х гг. XX века) .....	94
6.4. Тенденции развития физической культуры и спорта в конце XX – начале XXI века .....	95
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	99

## Часть II

### ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ

<b>Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО XVIII ВЕКА</b> .....	101
7.1. Физические упражнения и игры до образования древнерусского государства (до IX в.) .....	101
7.2. Физическое воспитание в Российском государстве (IX–XVII вв.) .....	102
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	105
<b>Глава 8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ С XVIII ВЕКА И ДО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX ВЕКА</b> .....	105
8.1. Введение физического воспитания в учебных заведениях .....	105
8.2. Военно-физическая подготовка в русской армии .....	107
8.3. Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской империи .....	109
8.4. Спорт и игры в быту дворянства .....	110
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	111
<b>Глава 9. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА</b> .....	111
9.1. Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта .....	111
9.2. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность .....	114
9.3. Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии .....	117
9.4. Создание спортивных клубов и развитие спорта .....	119
9.5. Вступление России в олимпийское движение .....	125
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	129
<b>Глава 10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА</b> .....	130
10.1. Общественное движение и российский спорт .....	130
10.2. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях .....	131
10.3. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта .....	134
10.4. Развитие спорта и участие российских спортсменов в международных соревнованиях .....	135
10.5. Первые олимпийские старты российских спортсменов. Последователи А.Д. Бутовского в МОК .....	137
10.6. Первый государственный орган руководства физическим развитием населения. Российские Олимпиады .....	145
10.7. Спорт в Российской империи в годы Первой мировой войны .....	149
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	151

<b>Глава 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ С 1917 ГОДА И ДО НАЧАЛА 1920-х ГОДОВ .....</b>	<b>151</b>
11.1. Спортивно-гимнастическое движение в период от февраля до октября 1917 г. ....	151
11.2. Установки новой власти по развитию физической культуры и спорта .....	153
11.3. Всеобщий спорт .....	153
11.4. Преобразования в области физического воспитания в школах .....	156
11.5. Первые успехи советского физкультурного движения .....	157
11.6. Выход из олимпийского движения .....	158
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>159</i>
<b>Глава 12. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 20-е ГОДЫ ХХ ВЕКА .....</b>	<b>159</b>
12.1. Переход на новые формы и методы организации физического воспитания и руководства физкультурным движением .....	159
12.2. Новые формы физкультурно-спортивной работы .....	162
12.3. Трудное начало международных спортивных связей .....	163
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>164</i>
<b>Глава 13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР В 30-е ГОДЫ ХХ ВЕКА.....</b>	<b>165</b>
13.1. Основные тенденции развития .....	165
13.2. Новые формы военно-спортивной работы .....	165
13.3. Физическое воспитание и спорт учащейся молодежи .....	168
13.4. Становление и развитие советской школы спорта .....	170
13.5. Годы репрессий .....	173
13.6. Развитие международных спортивных связей .....	173
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>174</i>
<b>Глава 14. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ .....</b>	<b>175</b>
14.1. Военно-физическая подготовка населения .....	175
14.2. Советские спортсмены на фронтах войны .....	177
14.3. Физкультурная работа в тылу .....	179
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>180</i>
<b>Глава 15. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ 40-х ГОДОВ И ДО НАЧАЛА 90-х ГОДОВ ХХ ВЕКА .....</b>	<b>180</b>
15.1. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения .....	181
15.2. Спартакиады народов СССР .....	188
15.3. Развитие науки о физическом воспитании и спорте .....	190
15.4. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях .....	193
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>195</i>
<b>Глава 16. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ С СЕРЕДИНЫ 40-х ГОДОВ И ДО КОНЦА 80-х ГОДОВ ХХ ВЕКА .....</b>	<b>195</b>
16.1. Выход на мировую спортивную арену .....	196
16.2. Возвращение в олимпийское сообщество .....	201
16.3. Советские спортсмены на Олимпийских играх .....	203
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>213</i>
<b>Глава 17. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЙ РОССИИ (конец ХХ – начало ХХІ века) .....</b>	<b>214</b>
17.1. Формирование федеральных и общественных структур управления физической культурой и спортом .....	215

17.2. Создание и деятельность Олимпийского комитета России .....	223
17.3. Физкультура и спорт в России на современном этапе .....	227
17.4. Развитие адаптивной физической культуры и спорта .....	236
17.5. Научное и кадровое обеспечение физической культуры и спорта .....	243
17.6. Подготовка спортивных резервов .....	247
17.7. Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций .....	251
17.8. Студенческий спорт в современной России .....	254
17.9. Профессионализация спорта .....	257
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	260
<b>Глава 18. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ И ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ</b> .....	261
18.1. Расширение международных спортивных связей и участие России в международных спортивных объединениях .....	261
18.2. Спортсмены России на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх .....	263
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	292

### Часть III

## ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

<b>Глава 19. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ</b> .....	293
19.1. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения .....	293
19.2. Первый Международный атлетический конгресс .....	298
19.3. От олимпийской идеи – к практике олимпийского движения .....	299
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	301
<b>Глава 20. МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА</b> .....	302
20.1. Расширение международного спортивного движения .....	302
20.2. Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры .....	306
20.3. МОК и его президенты. Олимпийские конгрессы .....	317
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	322
<b>Глава 21. МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX – НАЧАЛЕ XXI ВЕКА</b> .....	323
21.1. Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения .....	323
21.2. Олимпизм, МОК и его президенты во второй половине XX – начале XXI века .....	327
21.3. Игры Олимпиад .....	335
21.4. Олимпийские зимние игры .....	352
21.5. В духе олимпийских традиций .....	363
21.6. Олимпийские конгрессы и проблемы современного олимпийского движения .....	370
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	375
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	376
Хронологическая таблица .....	377
Дополнительная литература .....	385
<i>Приложение. «Ода спорту»</i> .....	386