

ПЕРМСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Е. Б. Коломейцева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Е. Б. Коломейцева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

*Допущено методическим советом
Пермского государственного национального
исследовательского университета в качестве
учебного пособия для студентов всех
направлений подготовки и специальностей*



Пермь 2022

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
К612

Коломейцева Е. Б.

К612 Физическая культура. Теоретические основы студенческого спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Б. Коломейцева ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 3,35 Мб ; 148 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fiz-kultura-teoreticheskie-osnovy-stud-sporta.pdf>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-5-7944-3890-1

Учебное пособие предназначено для студентов, изучающих теоретический раздел программы по дисциплине «Физическая культура». Материал учебного пособия содержит информацию, необходимую для изучения теоретической части программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Учебное пособие может быть полезным также учащимся лицеев и средних специальных учебных заведений.

УДК 796(075.8)
ББК 75я73

*Издается по решению кафедры физической культуры и спорта
Пермского государственного национального исследовательского университета*

Рецензенты: кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (доцент кафедры, канд. пед. наук, доцент **Д. Д. Кечкин**);

зав. кафедрой физической культуры Пермского национального исследовательского политехнического университета, канд. пед. наук, доцент **А. А. Оплетин**;

ISBN 978-5-7944-3890-1

© ПГНИУ, 2022
© Коломейцева Е. Б., 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Физическая культура как явление общественной жизни	5
1.1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.....	5
1.2. Социальная природа физической культуры.....	6
1.3. Спорт – явление культурной жизни.....	8
1.4. Физическая культура как часть культуры личности.....	9
1.5. Олимпийское движение. Олимпийские игры.....	11
1.5.1. Цели и задачи олимпийского движения. Идеалы и ценности олимпизма.....	17
1.5.2. Олимпийская хартия.....	20
1.5.3. Олимпийский символ, девиз, эмблема.....	21
1.5.4. Олимпийские ритуалы.....	22
1.5.5. Международный олимпийский комитет.....	25
1.5.6. Национальный олимпийский комитет.....	27
1.5.7. Международные спортивные федерации.....	29
1.5.8. Организационный комитет Олимпийских игр и его назначение.....	29
1.5.9. Современные Олимпийские игры.....	30
1.6. Основные понятия в сфере физической культуры.....	62
Глава 2. Спорт	66
2.1. Массовый спорт.....	66
2.2. Спорт высших достижений.....	68
2.3. Единая спортивная классификация.....	70
Глава 3. Студенческий спорт	73
3.1. История студенческого спорта.....	73
3.2. История студенческого спорта в России.....	75
3.3. Особенности студенческого спорта.....	77
3.4. Организация студенческого спорта.....	78
3.5. Спортивные лиги России.....	80
Глава 4. Современные системы физических упражнений	83
4.1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.....	90
4.2. Краткая характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.....	94

4.3. История развития и характеристика некоторых популярных видов спорта.....	95
4.3.1. Футбол.....	95
4.3.2. Хоккей.....	97
4.3.3. Баскетбол.....	99
4.3.4. Волейбол.....	100
4.3.5. Плавание.....	101
4.3.6. Гребной спорт.....	103
4.3.7. Легкая атлетика.....	104
4.3.8. Велосипедный спорт.....	105
4.3.9. Лыжный спорт.....	107
4.3.10. Конькобежный спорт.....	108
4.3.11. Виды классических и спортивных единоборств.....	109
4.3.12. Бокс.....	112
4.3.13. Фехтование.....	113
4.3.14. Теннис.....	114
4.3.15. Тяжелая атлетика.....	115
4.3.16. Пулевая стрельба.....	116
4.3.17. Автомобильный спорт.....	117
Глава 5. Питание и спорт.....	120
5.1. Человек – часть пищевой цепи.....	120
5.1.1. Белки.....	123
5.1.2. Жиры.....	125
5.1.3. Углеводы.....	127
5.1.4. Витамины.....	128
5.1.5. Минеральные вещества.....	130
5.1.6. Вода.....	132
5.1.7. Клетчатка в режиме питания.....	137
5.2. Режим питания.....	139
5.3. Потребление энергии при различных видах физической Активности.....	140
Список литературы.....	146

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЯВЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

1.1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры

В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярностью. Сообщения о спортивных рекордах и результатах крупных международных соревнований распространяются по всему миру. Физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, медиков, историков, педагогов философов, специалистов других наук.

Чтобы правильно понять место и значение физической культуры в обществе, необходимо иметь представление об общей культуре человека.

В бытовом понимании *культура* – это определенные черты личности (аккуратность, образованность и т.п.), формы поведения человека (вежливость, самообладание и пр.), формы общественной, профессиональной и производственной деятельности (культура исполнения, торговли, производства). В этом понимании в содержание культуры включаются не только выдающиеся произведения искусства, но и обычные, рядовые явления (культура быта, досуга).

В научном смысле понятие «культура» включает все формы общественной жизни, способы деятельности людей. Это, с одной стороны, процесс материальной и духовной деятельности людей, с другой – результаты, продукты этой деятельности.

Таким образом, *культура* – это активная творческая деятельность людей по освоению окружающего мира.

Основу и содержание культурно-исторического процесса составляют развивающиеся физические и интеллектуальные способности человека, его нравственные и эстетические качества. Поэтому неперенной частью культуры является физическая культура, которая возникает и развивается одновременно с материальной и духовной культурой общества.

Деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы выражения. Конечно, в основном физическая культура направлена на развитие биологической базы и физических кондиций человека. Однако, воздействуя на биологическую сферу с помощью определенных средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности.

В процессе физкультурной деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом не только как субъект, но и как объект

деятельности. Поэтому физическую культуру следует рассматривать как деятельность и как ее результаты по созданию физической готовности людей к жизни, труду, творчеству.

В целях совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим питания и отдыха.

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества.

Исходя из характерного для XIX в. понимания культуры в целом как процесса, связанного с воздействием или выполнением чего-либо, в Англии появилось выражение «физическая культура».

Однако этот термин широкого распространения не получил, а в жизнь прочно вошло выражение *physical education and sport*, которое переводится на русский язык и как физическое воспитание и спорт, и как физическое образование и спорт.

Вопросы

1. Что такое культура?
2. Какие средства использует физическая культура в целях совершенствования человека?
3. Что составляет основу и содержание культурно-исторического процесса?
4. С каких пор физическая культура функционирует в обществе?

1.2. Социальная природа физической культуры

Известно, что в процессе человеческого труда одновременно формировались интеллектуальные (в виде творчества) и материальные (производственные) результаты. Воздействуя на природу, человек изменял и собственную природу.

Физическая культура – один из видов культуры. Она представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением только задач физического развития, выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики. Она не имеет границ – социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических.

Физической культуре посвящены специальная литература, средства массовой информации (журналы, газеты, кино, радио, телевидение). Она способствует возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной культуры (техника, строительство, наука, художественная литература, музыка, кино, архитектура, театр, живопись, скульптура).

Физическая культура удовлетворяет потребности людей в общении, в играх и развлечениях, в перемене деятельности, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическая культура включает в себя науку (комплекс специальных научных дисциплин), органы руководства и управления, систему организации, кадры и систему их подготовки, материальную базу (инвентарь, оборудование, базы и т.п.). В ее содержание входит также специфическая двигательная деятельность и активность людей, основой которой являются физические упражнения.

Таким образом, *физическая культура* – часть общей культуры общества и личности. Ее частями являются физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений), физическая реабилитация (лечение и восстановление человека средствами физической культуры: физическими упражнениями, массажем, баней, водными процедурами и т.п.).

Следует отметить оздоровительную направленность физической культуры, которая выражается в сохранении и укреплении здоровья, осуществлении постоянного врачебно-педагогического контроля за физическим и психическим состоянием занимающихся. Особенно важна роль оздоровительной направленности в профилактике заболеваний, предупреждении преждевременного старения. При этом следует иметь в виду известное влияние физической культуры в борьбе с нервно-психическими перегрузками, возникающими вследствие неуклонного повышения общего ритма жизни и ухудшения экологической среды.

Физическая культура удовлетворяет потребности различного уровня. Это потребности общества, которое нуждается в физически развитых и физически подготовленных людях, способных успешно участвовать в современном производстве.

Вопросы

1. Что входит в содержание понятия «физическая культура»?
2. Из каких направлений состоит физическая культура?
3. Какая существует направленность у физической культуры?
4. Какие потребности общества удовлетворяет физическая культура?

1.3. Спорт – явление культурной жизни

Одним из составных компонентов физической культуры является спорт. В спортивной деятельности раскрываются психофизические способности человека на предельных уровнях. Это своего рода «лаборатория», в которой моделируются, изучаются и раскрываются возможности человека в экстремальных условиях. Каждый рекордсмен, чемпион исполняет роль первопроходца, который показывает остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невыполнимым. Люди находят в спорте один из способов самутверждения собственной личности, победы над временем, весом, соперником.

В сфере спорта моделируются те физические и психические трудности, которые встречаются в реальной жизни.

В спорте, в отличие от искусства, все происходит на самом деле: и утомление, и риск, и боль, и победа над самим собой, преодоление «самого себя».

Спортивное зрелище отличается наглядностью происходящего: все решается на глазах зрителей, публика является, по меткому выражению известного французского социолога спорта Ж. Маньяна, свидетелем драмы, конец которой ей неизвестен.

Спортивное соревнование происходит в открытой спортивной борьбе, позволяющей выявлять разнообразные человеческие качества. Тот факт, что много неизвестно, а точный исход предсказать невозможно, дает зрителям, в большинстве случаев привыкших к точным заданиям на производстве, возможность полностью изменить обстановку своего соучастия в спорте. Присутствующих на спортивном зрелище людей можно наблюдать в их естественных психических проявлениях.

Суть спорта, его социальное значение для общества определяются не только тем, что он позволяет выяснить, кто из соревнующихся сильнее, быстрее, выносливее и т.п. Победитель воплощает в результате не только свои личные физические качества, но и свой интеллект, волю, знания и опыт тренера, уровень развития целого ряда наук.

Достижения в спорте в различных видах спорта на протяжении ряда лет могут свидетельствовать о том, какие созданы условия для развития спорта в стране, об уровне культуры, поскольку в высшем достижении отражается в известной мере состояние науки, воспитания, обучения, технического оснащения страны в целом.

Вопросы

1. Что такое спорт?
2. Моделью чего является спорт?
3. В чем состоит суть спорта?

1.4. Физическая культура как часть культуры личности

Физическая культура личности включает все то, что использовал и достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, – двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития физических качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма.

К духовным ценностям физической культуры личности относятся знания в области физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый человек, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большой пользой для себя и общества расходовать свободное время. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться.

Физическую культуру и спорт можно с полным основанием отнести к тем видам деятельности, через которые личность проявляет свои ценности и создает их. Ценности здесь могут проявляться либо в виде здоровья, физического совершенствования, либо как конкретные результаты (занятое место, рекорд) или опосредованно – повышение производительности труда, уровня боевой подготовки (в армии), общей воспитанности и культурности человека.

Физическая культура как часть общей культуры оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, прежде всего на нравственные. Укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

Занятия физическими упражнениями, особенно на уровне спорта, требуют знания того, как эти упражнения влияют на организм человека. Все это способствует умственному развитию. Кроме того, такой вид деятельности, как спортивная, зачастую требует определенных умений и навыков, связанных с умственной деятельностью.

Большие возможности физическая культура представляет для эстетического воспитания личности. Это прежде всего умение видеть прекрасное в чело-

веческих движениях, в изысканности и совершенстве пиний и форм человеческого тела, в развитии и различных формах проявления силы, ловкости, гибкости, в проявлениях воли, характера, упорства, мужества, смелости.

Но умение понимать прекрасное – только одна сторона эстетического воспитания. Другая и более важная – желание и умение создавать это прекрасное, и не только в тех формах, о которых говорилось выше, но и в создании эстетически безупречного инвентаря и оборудования, спортивной обуви и одежды, в разработке сценариев спортивных праздников и соревнований.

Весьма специфичными в области физической культуры являются условия и возможности трудового воспитания. Процесс занятий физическими упражнениями требует настойчивости, организованности, упорства, умения преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение. Очевидно, что эти же качества требуются и в сфере труда. Кроме того, в ходе занятий физическими упражнениями осуществляются настоящие трудовые действия (уборка помещений, передвижение снарядов, изготовление и ремонт инвентаря и оборудования и многое другое).

Для занятий физическими упражнениями (особенно играми, единоборствами) характерны высокий эмоциональный фон, жажда соревнования и победы. Это требует от занимающихся предельного напряжения сил, умения стойко переносить болевые ощущения и физические нагрузки.

Целенаправленное воспитание позволяет осуществлять развитие личности в соответствии с требованиями современной культуры общества.

Таким образом, наиболее общая социальная ценность физической культуры заключается в том, что она является одним из важных средств формирования и воспитания человека.

Вопросы

1. Что включает в себя физическая культура личности?
2. Что является основными материальными и духовными ценностями физической культуры личности?
3. Как трудовое воспитание связано с физической культурой?
4. В чем заключается общая социальная ценность физической культуры?

1.5. Олимпийское движение. Олимпийские игры

Олимпия со святилищем Зевса – одно из самых популярных и почитаемых мест Древней Эллады. Даже после покорения Македонией, а затем Римом роль Олимпии в культурной и религиозной жизни Греции продолжала сохраняться, и слава ее не угасала вплоть до крушения античной цивилизации.

Уже в начале своего существования Олимпия выступала как центр мирного единения различных греческих племен. Эволюция Олимпии тесно связана с общим развитием искусства Древней Греции от ее древнейшего периода до гибели под ударами варваров. В облике этого всеэллинского святилища как в зеркале отразились основные особенности искусства греков. Еще большее развитие Олимпии в VIII в. до н.э. связано с Олимпийскими играми.

Древнегреческие предания связывают возникновение Игр с именами мифических героев Пелопса и Геракла. Более поздние предания указывают на заключение между Ифестом и Ликургом – правителями греческих государств Элиды и Спарты – соглашения о регулярном проведении в Олимпии общегреческих праздников дружбы. Во время проведения Олимпийских игр провозглашалось священное перемирие – экехейрия. Продолжительность этого перемирия была разной. Она могла длиться от одного месяца до трех. Нарушителя ждал суровый штраф – две мины, или 54 кг, серебром. Так что любители побряцать оружием остерегались нарушать этот закон.

Праздник повторялся через каждые 1417 дней, которые составляли «олимпиаду» – греческий олимпийский год. Но тогда спорту было еще очень далеко до нынешнего всемирного размаха. Олимпийские игры были, по существу, лишь греческими соревнованиями. Гонцы из Элиды – центра той области, куда входила Олимпия, – созывали на соревнования желающих из многочисленных небольших государств, существовавших на территории Древней Греции. И участниками, и зрителями на соревнованиях были лишь мужчины, женщины тогда не допускались. Рабы и варвары не имели права принимать участие в соревнованиях, но могли присутствовать на них в качестве зрителей. Вначале соревнования продолжались один день.

Для подготовки спортсменов к древним олимпиадам отводилось 10–12 месяцев. Последний месяц участники тренировались только в Элиде.

Руководители Игр (элленодики) устраивали экзамен желающим участвовать в Олимпийских играх, отбирали наиболее достойных и после этого в течение месяца сами руководили их тренировкой. Их решение не подлежало обжалованию.

Элленодики провозглашали победителей в отдельных видах состязаний.

Для тренировок атлетов предназначалась олимпийская гимнасия – обширный двор, окруженный колоннадой, с дорожками для бега и площадками для ме-

таний, борьбы и т.п. В центре гимнасического двора находилась палестра – здание для различных упражнений, игры в мяч, с банями, комнатами для отдыха и гигиенических процедур.

К гимнасии примыкали помещения для жилья атлетов, прибывавших на олимпийские состязания.

Спортсмен, совершивший кражу в храме, не допускался к состязаниям. Элленодики могли наказывать спортсменов как денежными штрафами, так и плетьюми. Это, кстати, было тогда крайне удивительно для Древней Греции, где наказанию плетьюми подвергались только рабы. Спортивными штрафами также наказывались подкупы судей и спортсменов. На эти деньги сооружались статуи богов и победителей.

Принято считать, что первые Олимпийские игры начинают свой отсчет с 776 г. до н.э. В то лето возле маленького городка Олимпия на юго-западе Греции состоялся традиционный праздник во славу наиболее почитаемого из греческих богов – Зевса. Организаторы торжества дополнили обычную программу, состоявшую из молитв и жертвоприношений, спортивным состязанием – забегом юношей на короткую дистанцию.

Победителем стал повар из Элиды Кореб. Его имя, таким образом, открывает список чемпионов всех веков и народов.

У первых спортивных соревнований была любопытная особенность. Весь их смысл сводился к определению чемпиона. Вторые, третьи и дальнейшие места никого не интересовали. Естественно, ни «золотых», ни «серебряных», ни «бронзовых» наград не полагалось. Существовал лишь венок из ветвей оливы (срезанной золотым ножом в священной роще) для победителя (олимпионика). Греки верили, что в нем находится волшебная сила и что он обеспечивает победителю покровительство Зевса Олимпийского. Впоследствии с возрастанием конкуренции в турнирах, с появлением многих равных по силам спортсменов появилась потребность в пьедестале почета с тремя ступенями (рис. 1).



Рис. 1. Олимпийцы

Привлекательность соревнований как зрелища проявилась в расширении состязательной программы. Так, к первоначальному простому бегу – стадиодрому, длина которого равнялась одному стадию (192,27 м), был добавлен бег на два стадия – диаулос. Позже на XV Олимпийских играх (720 г. до н.э.) появился бег на выносливость – долиходром, дистанция которого вначале составляла 8, затем 10, 12, а потом и 24 стадия.

Легенда донесла до нас интересную подробность. Геракл собственными стопами отмерял дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространенных мер длины в Древней Греции, она называлась стадией. Отсюда возникло слово «стадион» (рис. 2).



Рис. 2. Вход на стадион Олимпии

Состязания в стадиодроме проводились в несколько этапов: в каждом забеге стартовало не более четырех атлетов, проигравшие выбывали из соревнований. Забеги продолжались, пока не оставалось четыре быстрейших бегуна, которые и разыгрывали первое место.

На XVIII Олимпиаде (708 г. до н.э.) впервые было включено пятиборье (пентатлон), состоявшее из стадиодрома, прыжков в длину, метания диска, метания копья и борьбы. Борцы из стойки должны были трижды бросить соперника на землю. Прыжок в длину атлеты совершали, держа в руках гантели: считалось, что тяжесть в руках прыгуна помогает преодолеть ему большее расстояние. Копье и диск метали с небольшого возвышения.

Если дискоболы соревновались в бросках на дальность, то задача копьеметателей состояла в поражении мишени.

На Играх XXIII Олимпиады (688 г. до н.э.) состоялись состязания в кулачном бое. На XXV Олимпиаде (680 г. до н.э.) программа Игр пополнилась состязаниями в кулачном бое.

занятиями на колесницах. В Игры XXXIII Олимпиады (648 г. до н.э.) были включены верховая езда и панкратион, соединявший в себе элементы борьбы и кулачного боя.

С Игр 65-й Олимпиады (520 г. до н.э.) атлеты соревновались в беге, выступая в полном вооружении.

С расширением программы соревнований увеличивалась и продолжительность Олимпийских игр – сначала до двух дней, а затем до четырех и пяти. Постепенно увеличивалось представительство участников из многих городов-государств.

На олимпийских празднествах поэты читали стихи, пели гимны, сложенные в честь Игр, ораторы прославляли их речами. С 444 г. до н.э. (84-е Игры) частью программы олимпийских состязаний стал конкурс искусств.

На Играх выступали историк Геродот, философ Сократ, оратор Демосфен, писатель Лукиан, математик Пифагор (который был отличным атлетом и побеждал в состязаниях по кулачному бою).

При сохранении специфики развития Олимпии именно здесь, на празднествах, естественным образом формировалось национальное самосознание греков. Это было сознание высокой общественной цивилизации, духовной и физической культуры, сознание превосходства над рабами и соседними варварскими народами. Внешним проявлением этого превосходства было сильное, загорелое, натренированное тело. Уже тогда в спорте видели средство укрепления здоровья. К тому же древние греки часто воевали. Воины просто обязаны были становиться мастерами панкратиона, борьбы, кулачного боя, должны были отлично метать копье и на всякий случай быстро бегать.

Но не только утилитарное применение спорта было решающим при возникновении идеи Олимпийских игр. Греки понимали: Игры помогают им не столько хорошо воевать, сколько регулярно встречаться, осуществлять культурный обмен. То есть, говоря современным языком, Олимпийские игры способствовали разрушению образа врага.

К тому же, помимо прикладного значения, спорт ценили еще за то, что он возвышает, облагораживает душу, неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием. Проще говоря, нельзя быть человеком культурным, если ты ленишься заниматься физической культурой, хотя бы для себя. У греков по этому поводу была замечательная формула. О некультурном человеке древние эллины говорили: «Он умеет ни читать, ни плавать!»

Времена менялись, и не всегда в лучшую для Греции сторону. В середине II в. до н.э. эту прекраснейшую страну с ее очень небольшими городами-государствами завоевал окрепший Рим.

В 20 г. н.э. уверенные в своем превосходстве над миром римляне решили из Греции перенести Олимпийские игры на свою территорию. Консул Сулла приказал провести 175-е Олимпийские игры в Риме. Но успеха эта попытка в силу целого ряда обстоятельств не имела, и все последующие Олимпиады проводились в древние времена только в Греции.

Все же римская эпоха принесла Олимпийским играм и кое-что хорошее. Например, эти соревнования стали многонациональными – прежде в них могли участвовать только греки. На Играх стали появляться атлеты из Сирии, Александрии, Вавилона, жители будущих Франции и Германии.

В течение 1169 лет в Олимпии регулярно устраивались состязания античных атлетов (было проведено 293 олимпиады).

В конце античной эпохи Олимпия подверглась яростным нападкам воинствующих христиан. В 394 г. н.э. указом Феодосия I Олимпийские игры были запрещены. Римский император усмотрел в них языческий обряд.

Судьба Олимпии не менее ужасна и трагична, нежели судьба Помпей. В одном случае природа вулканическим извержением прекратила жизнь большого италийского города, в другом – гибель самого великолепного святилища Древней Греции обусловили неумолимые исторические перемены в культурных и религиозных воззрениях людей, и природа лишь завершила разрушительную деятельность человека. После уничтожения по приказу императора языческих построек территорию Олимпии несколько раз сотрясали удары сильных землетрясений, а воды соседних рек затопили и покрыли песком руины некогда знаменитых памятников архитектуры.

Некогда прекрасная, а теперь разграбленная Олимпия вырождалась и дряхла. На 15 столетий она как бы исчезла с лица земли, даже название ее было забыто.

Миновали мрачные Средние века. Ни о каких Олимпийских играх не могло быть и речи. Они немедленно были бы объявлены дьявольской затеей.

Наконец пришла эпоха Возрождения. Человечество оглянулось назад, в свою давнюю историю, и разглядело древних эллинов, увидело Древний Рим, античную науку, искусство. Возникла идея физического воспитания молодежи, идея возрождения Олимпийских игр.

В последней четверти XIX в. уже проводились тысячи соревнований по многим видам спорта, образовались национальные спортивные организации.

Инициатором организации современных Олимпийских игр как всемирных спортивных соревнований считается Пьер де Кубертен (1863–1937). Он был французским общественным деятелем, историком, литератором, педагогом, социологом. Образование получил в военной школе в Сен-Сире, юридическом колледже и школе политических наук в Париже (рис. 3).

Педагогика – наука и практика образования – открылась Кубертену с новой стороны: спортивная педагогика, физическое воспитание, спорт могут стать средством внутреннего образования человека.

В 19-летнем возрасте Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. Здесь занимались футболом, фехтованием и греблей.

Деятельность Кубертена была посвящена разработке реформы национального образования, проблеме физического воспитания, развитию международного спортивного движения. В 1883 г. Пьер де Кубертен выступил с предложением о регулярном проведении всемирных спортивных состязаний – Олимпийских игр – и приложил много усилий для того, чтобы подготовить общественное мнение Франции, Великобритании и других стран к осуществлению своего проекта.

В 1894 г. на созванном по инициативе Кубертена международном конгрессе, в Париже представители 12 стран приняли его предложения о систематическом проведении Олимпийских игр, создании руководящего органа – Международного олимпийского комитета (МОК) и об утверждении разработанной им Олимпийской хартии (свода основных правил и положений). Ему был тогда 31 год.

В 1894 г. Пьер де Кубертен был избран генеральным секретарем МОК, с 1896 по 1925 гг. (кроме 1916–1919 гг.) он был президентом МОК. Пьер де Кубертен сыграл важную роль в становлении Олимпийского движения, непосредственно участвовал в подготовке и проведении Олимпийских игр 1896–1924 гг. Он является автором олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр. Ему принадлежит ряд литературно-публицистических и научных трудов по истории, педагогике, теории и практике физического воспитания. За «Оду спорту», представленную под псевдонимом на конкурс искусств во время Олимпийских игр 1912 г., он был удостоен золотой медали.

С 1925 по 1937 гг. Кубертен был почетным президентом МОК. Он награжден орденами и медалями ряда стран. Похоронен в Лозанне; по желанию Кубертена его сердце захоронено в Олимпии.

Кубертен был не только энергичным организатором. Заслуга основателя Олимпийских игр современности и в другом: его вдохновенные идеи легли в основу олимпийской философии, которая по предложению Кубертена, высказанному в 1912 г., именуется олимпизмом.



Рис. 3. Пьер де Кубертен

1.5.1. Цели и задачи олимпийского движения. Идеалы и ценности олимпизма

Первая и важнейшая идея Кубертена – спорт, культура, наука, искусство должны соединиться в прочный и прекрасный сплав, который и будет называться олимпийским движением (ОД).

Существуют два подхода к пониманию идеалов и ценностей олимпизма, целей и задач современного олимпийского движения.

При первом подходе олимпийское движение отождествляется просто со спортивным движением. Его основная задача усматривается в развитии спорта, спортивных контактов и связей, в управлении спортом, поощрении и пропаганде высоких спортивных достижений, рекордов, побед, особенно на Олимпийских играх. Эти высокие достижения, рекорды, победы рассматриваются как основная ценность олимпийского движения, а идеалом считается спортсмен высокого класса, рекордсмен, победитель Олимпийских игр, чемпион. Такой подход особенно характерен для обыденного сознания.

Во многом это связано с тем, что, как записано в Олимпийской хартии, «стремление олимпийского движения» выражает олимпийский девиз *Cities, Altius, Fortius* («Быстрее, выше, сильнее»). И деятельность современного олимпийского движения направлена на реализацию этого девиза. В соответствии с ним осуществляется подготовка к центральному событию – Олимпийским играм, определяются участники игр, вручаются олимпийские награды победителям. Олимпийской хартией, правда, предусмотрены и другие награды: олимпийский орден, кубки и др. Но они вручаются прежде всего тем, кто добился выдающихся заслуг в спортивном мире, кто внес большой вклад в развитие спорта.

В основе второго подхода лежит концепция, развитая в трудах Пьера де Кубертена, который связывал это движение с идеями гуманизма.

Гуманизм представляет собой систему воззрений, которая наивысшей ценностью считает самого человека. Гуманным признается все то, что в деятельности общества и личности «работает» на человека – на его полноценное развитие, удовлетворение потребностей, здоровье.

Неслучайно еще в эпоху Римской республики «человечный человек», *homo humanus*, противопоставлялся «варварскому человеку», *homo barbarus*. К числу таких «человечных качеств человека», которые представляют наибольшую ценность для гуманизма, относится свобода, достоинство, творчество, разностороннее и гармоничное развитие личности и т.д. К числу фундаментальных ценностей гуманизма относят также мир, дружбу, взаимопонимание, взаимное уважение и т.п.

Олимпийское движение с момента своего возникновения всегда объединяло в первую очередь тех людей, которые не ограничивали свои цели и задачи

чисто спортивными, а стремились реализовать в спорте и с помощью спорта идеалы гуманизма.

Возрождая древние Олимпийские игры, Пьер де Кубертен преследовал две основные задачи. Первая из них была связана с тем, что для периода зарождения современного олимпийского движения (вторая половина XIX в.) характерна неразвитость спорта и спортивных контактов – как в рамках отдельных стран, так и в международном масштабе особенно. Международное спортивное движение еще только складывалось и зарождалось. Регулярное проведение Олимпийских игр, по мнению Кубертена, должно было стимулировать интерес к спорту, способствовать развитию спортивных контактов.

Вместе с тем Пьер де Кубертен считал, что олимпийское движение не может ограничивать свои цели и задачи чисто спортивными. Он полагал, что спорт, спортивные соревнования и подготовка к ним способны внести огромный вклад в совершенствование человека, человеческих отношений и общества в целом. На основе этого он трактовал и сам олимпизм (этот термин был введен им в 1912 г.).

Кубертен стремился к тому, чтобы сделать спорт важной сферой воспитания и в рамках олимпийского спорта реализовать античный идеал гармонично развитой личности. В 1931 г. он писал в своих мемуарах: «Почему я возродил Олимпийские игры? Чтобы облагородить и укрепить спорт, чтобы обеспечить ему независимость, долголетие, а также усилить воспитательную роль, которая отводится спорту в современном мире».

В 1926 г. по инициативе Пьера де Кубертена было создано Международное бюро спортивной педагогики с целью организации международного сотрудничества в области педагогики спорта. Ему принадлежит и идея создания Международной Олимпийской академии для разъяснения и пропаганды педагогических идей олимпизма. Такая академия была основана в Олимпии в 1961 г. «для поддержки и пропаганды олимпийского духа» (решение о создании академии МОК принял еще в 1949 г.).

Одной из основных задач олимпийского движения Кубертен считал предотвращение разрыва между физическим и духовным развитием спортсменов, содействие их гармоничному развитию. В одном из своих выступлений в 1908 г. он охарактеризовал олимпийскую идею как концепцию «высокоразвитой физической культуры, которая, с одной стороны, опирается на рыцарский дух, который так красиво называют “честной игрой”, а с другой – на эстетическое воспитание, на культ всего прекрасного и изящного».

По мнению Кубертена, активные занятия спортом не должны приводить к одностороннему, уродливому развитию олимпийского атлета. Он считал необычайно важным, чтобы спортсмен гармонично сочетал физическое совершенство с высокой духовной культурой.

В статье «Победи самого себя» (1915) П. де Кубертен отмечает, что «олимпиец не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен отдавать предпочтение честному, благородному, рыцарскому поведению в спортивных поединках, придерживаясь убеждения в том, что самое главное – не победа над соперником, а отвага, мужество, проявляемые в ходе борьбы за эту победу, сам дух борьбы, побуждающий человека к совершенству, к преодолению самого себя, своих слабостей и недостатков».

Конкретным воплощением такого идеала олимпийского атлета являются такие спортсмены высокого класса, продемонстрировавшие подлинно рыцарское поведение, как, например, датский ориентировщик Ханс Оле Кеттинг, который, не задумываясь, сошел с трассы, чтобы оказать помощь получившему травму сопернику. Анджей Грубба из Польши в финале престижного и очень денежного турнира Гран-при по настольному теннису, ведя в пятом сете 19:17, отказался от очка, по ошибке засчитанного в его пользу, и в итоге проиграл шведу Уве Вальднеру. На чемпионате мира по легкой атлетике в Токио Андрей Павлов из Новосибирска лидировал в ходьбе на 50 км, но поскольку его товарищ Александр Поташов сильно устал, Павлов помог поддерживать ему нужный темп, и они финишировали одновременно, причем фотофиниш вывел в чемпионы Поташова и т.п.

Заметим, что позицию П. де Кубертена, связанную с его отношением к победе на Олимпийских играх порой выражают неточно, приписывая ему слова: «Главное не победа, а участие». На самом деле эту фразу использовал архиепископ Пенсильванский Ethelbert Talbot 17 июня 1908 г. в своей речи в соборе Святого Павла в Лондоне, обращенной к участникам Игр четвертой Олимпиады.

Пьер де Кубертен, в отличие от архиепископа, делает акцент не просто на участии в соревновании и борьбе, а на отношении к ним, на самом характере, способе соревнования и борьбы. Ему принадлежат такие слова: «Бесчестие не в том, что ты будешь побежден, а в том, что ты отказался от борьбы».

Пьер де Кубертен неоднократно подчеркивал принципиальное отличие Олимпийских игр от других спортивных соревнований, в том числе и чемпионатов мира. В частности, в «Олимпийских мемуарах» он писал: «Олимпийские игры – это не просто международные чемпионаты, это праздники, организуемые каждые четыре года для молодежи всего мира, это “весна человечества”. Отнюдь не волей случая в Олимпии в классические времена собирались писатели и художники, а не только атлеты».

По мнению Кубертена, союз спорта с искусством и наукой может служить важным средством облагораживания спорта.

1.5.2. Олимпийская хартия

На Парижском атлетическом конгрессе в 1894 г., на котором решили возродить Олимпийские игры, был принят подготовленный Пьером де Кубертенем документ, ставший основой Олимпийской хартии.

Олимпийская хартия – это свод правил и положений Международного Олимпийского Комитета (МОК) по вопросам Олимпийского движения (т.е. основные цели, принципы, правила организации и проведения Олимпийских игр и т.д.).

Согласно Олимпийской хартии, цель олимпийского движения – способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом без какой-либо дискриминации и в Олимпийском духе, что включает в себя взаимопонимание, дух дружбы, солидарности и честной игры.

В первом разделе Хартии оговариваются основные принципы олимпийского движения, его цели. Честь проведения Олимпийских игр предоставляется городу, а не стране. Решение об избрании столицы Олимпийских игр принимается МОК не позднее, чем за шесть лет до начала Игр. В этом же разделе рассказывается об олимпийском символе, девизе, эмблеме, флаге, олимпийском огне.

Во втором разделе Олимпийской хартии указываются юридический статус МОК, его цели, членство в МОК, порядке его работы и т.д.

Третий раздел рассказывает о международных спортивных федерациях – высших международных организациях, управляющих развитием видов спорта, и об их взаимодействии с МОК.

Четвертый раздел посвящен национальным олимпийским комитетам (НОК), ведущим работу по развитию олимпийского движения в своих странах. Определены правила их образования, права и обязанности членов.

Пятый раздел – о самих Олимпийских играх: правилах допуска спортсменов к ним, программе Игр и порядке их проведения. Говорится о передаче НОК полномочий на подготовку и проведение Олимпийских игр, порядке исчисления олимпиад, продолжительности и сроках проведения Игр.

В Хартии содержатся определения и, если требуется, объяснения понятиям и терминам, связанным с олимпийским движением (например, понятию «олимпиада»).

В 1995 г. на 104-й сессии МОК утверждена новая редакция Олимпийской хартии. Теперь в «Кодексе» отсутствуют понятия «любительский» и «профессиональный» спорт. Каждый год МОК вносит в нее изменения и дополнения. |

1.5.3. Олимпийский символ, девиз, эмблема

На античных Олимпийских играх были знаки отличия победителей – награды (например, лавровый венок или оливковая ветвь). Но в современном олимпийском движении не только система наград, но и в целом система символов этого движения заметно богаче. Современный олимпийский символ – один из самых узнаваемых зрительных образов в мире – пять переплетенных колец (рис. 4). Они олицетворяют единство спортсменов пяти континентов земного шара, их встречу на Олимпийских играх.

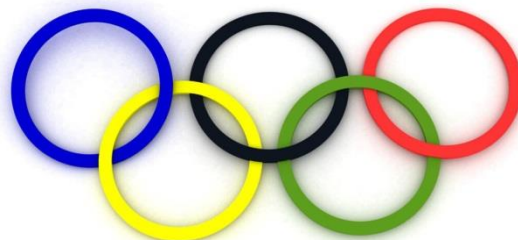


Рис. 4. Олимпийский символ

Рисунок из пяти пересекающихся колец на олимпийском флаге был найден самим Кубертенем на древнем дельфийском алтаре в Греции. На алтаре были начертаны условия мира, который провозглашался между враждующими греческими городами на время проведения Олимпиады в Пифии. Веря, что Олимпийские игры должны и дальше нести мир людям, Кубертен решил использовать найденный знак как главный символ олимпийского движения.

Олимпийский флаг был представлен на утверждение МОК в 1912 г., но Первая мировая война помешала начать его использование вплоть до Игр 1920 г. в Антверпене. Впервые этот флаг появился не на Олимпийских, а на Панъегипетских играх в апреле 1914 г.; эти игры проводились под покровительством МОК.

В Хартии указано, что три верхних кольца идут слева направо в таком порядке: синее, черное, красное, а внизу помещены желтое и зеленое. Олимпийский символ является составной частью эмблемы.

Сейчас каждое кольцо на олимпийском флаге обозначает один из пяти континентов, принимающих участие в Играх – Африка, Азия, Америка, Европа и Австралия (Австралия и Океания). Цвета флага подобраны так, что хотя бы один из них найдется на национальном флаге любой страны мира. На белом полотнище размером два на три метра олимпийский символ – пять разноцветных колец. Белое поле флага дополняет идею дружбы всех без исключения наций Земли.

Официальный флаг Олимпийских игр окаймлен золотой бахромой. На торжественной церемонии открытия Олимпийских игр представитель города, в котором проводились предыдущие Игры, передает президенту МОК официальный олимпийский флаг (подаренный в 1920 г. Олимпийским комитетом Бельгии), а президент вручает его мэру города – организатора Игр. После Олимпийских игр

в течение четырех лет олимпийский флаг хранится в главном здании городского муниципалитета.

Олимпийский флаг без золотой каймы, поднимаемый на флагштоке стадиона во время церемонии открытия Олимпийских игр, изготавливается городом – организатором Игр.

Зимние Олимпийские игры имеют свой флаг, подаренный в 1952 г. столицей Норвегии – Осло.

Олимпийский огонь – второй по важности символ олимпийского движения. Его пламя отражает чистоту, стремление к совершенству и упорство в борьбе за победу. Идея зажжения олимпийского огня от солнечных лучей (с помощью линзы) у храма Зевса в Олимпии (по аналогии с ритуалом на Олимпийских играх Древней Греции) и его доставки на олимпийский стадион к церемонии открытия Игр была высказана Пьером де Кубертенем еще в 1912 г.

Олимпийское пламя путешествует через страны и континенты. По очереди его несут бегуны (каждый по километру) и передают как эстафету, зажигая новый факел на новом отрезке пути, пока огонь не доберется до места проведения очередных Олимпийских игр.

1.5.4. Олимпийские ритуалы



Рис. 5. Зажжение олимпийского огня

К ритуалам относятся зажжение олимпийского огня, подъем олимпийского флага, клятва спортсменов-олимпийцев.

Среди олимпийских ритуалов особой эмоциональностью отличается церемония зажжения огня в Олимпии и доставки его на главную арену Игр. Это одна из традиций современного олимпийского движения. За волнующим путешествием огня через страны, и даже иногда континенты, с помощью телевидения могут наблюдать миллионы людей.

Впервые олимпийское пламя вспыхнуло на Амстердамском стадионе в первый день Игр 1928 г. Начало факельным эстафетам, доставлявшим огонь из Олимпии в город летней олимпиады, было положено на Олимпийских играх в 1936 г. В Берлине в 1948 г. факел впервые совершил морское путешествие.

На зимних Олимпийских играх 1952, 1956, 1960 гг. олимпийский огонь зажигался в норвежской деревне Моргедаль в камине дома, где жил основоположник норвежского лыжного спорта С. Нордхейм.

Маршрут факельной эстафеты разрабатывается оргкомитетом очередных Игр совместно с НОК стран, по территории которых он проходит. Спортсмены стран, лежащих на пути от Олимпии до города – организатора Олимпийских игр, днем и ночью несут факел к олимпийскому стадиону. На пути эстафеты устраиваются торжественные церемонии. От доставленного на главный олимпийский стадион факела зажигают огонь в специальной чаше, где он горит непрерывно до закрытия Игр. Как правило, честь зажжения олимпийского огня предоставляется одному из лучших спортсменов страны, проводящей Олимпийские игры.

Олимпийская клятва – традиционный ритуал на церемонии открытия Олимпийских игр, выражающий идею объединения молодежи на спортивном празднике. Текст олимпийской клятвы разработан в 1913 г. П. де Кубертенем. Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпийских играх 1920 г. в Антверпене бельгийским фехтовальщиком Виктором Буаном.

Согласно Олимпийской хартии олимпийскую клятву произносит один человек – спортсмен той страны, где проводятся Олимпийские игры, у национального флага своей страны: «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». В 1968 г. по предложению НОК СССР МОК включил в церемонию открытия летних и зимних Игр также олимпийскую клятву судей. Основным смыслом этой клятвы является то, что судьи будут беспристрастными в исполнении своих обязанностей.

На Олимпийских играх проводятся церемонии открытия, закрытия и награждения.

Главная из олимпийских наград – медаль, которая вручается на Олимпийских играх. Медали вручают в каждом номере программы – победителю и призерам: золотые, серебряные и бронзовые. За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место – действительно серебряная. А вот за первое место тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов).

Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы Международного олимпийского комитета. Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.

С недавнего времени победителям и призерам олимпийских соревнований стали вручать и нагрудные значки – золотой, серебряный, бронзовый соответственно.

За особые заслуги перед олимпийским движением Международный олимпийский комитет награждает спортивного деятеля или спортсмена Олимпийским орденом. В наши дни есть два вида Олимпийского ордена – Золотой и Серебряный. Наша страна занимает ведущее место в мире по числу награжденных Олимпийским орденом.

Наряду со спортивными соревнованиями все большее внимание зрителей и телезрителей привлекают церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр. Кроме прекрасных праздников, проходит и официальная часть.

Церемония открытия начинается с появления на стадионе главы государства. Затем проходит парад участников. Команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда команда Греции. Последней идет команда страны проведения Игр.

На стадион вносится олимпийский флаг. Под звуки олимпийского гимна его поднимают на флагштоке.

На беговой дорожке стадиона появляется спортсмен с олимпийским факелом в руках. Атлет совершает круг по стадиону, взбегаем по лестнице к тому месту, где должен быть зажжен олимпийский огонь.

Знаменосцы, участвующие в параде, выстраиваются полукругом перед большой трибуной. Звучит олимпийская клятва, которую от имени всех участников произносит представитель страны-организатора – один из лучших спортсменов мира.

Затем на трибуну поднимается судья и произносит судейскую клятву. Звучит гимн страны-организатора. Начинается спортивно-художественное представление, в котором страна-организатор стремится воплотить достижения своего национального искусства.

На церемонии закрытия Олимпийских игр на стадион входят знаменосцы – в том же порядке, что и команды на открытии. Они занимают место в центре поля. Затем идут спортсмены, но теперь уже не обособленными делегациями стран, а общей дружеской колонной.

Звучат гимн Греции, гимн страны-организатора только что закончившихся Игр и страны – будущей хозяйки следующих Олимпийских игр. Мэр олимпийской столицы передает олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его мэру города, в котором через четыре года пройдут следующие Игры.

Речь произносит мэр города-организатора и президент МОК, который объявляет Олимпийские игры закрытыми.

Гаснет олимпийский огонь. Под звуки олимпийского гимна медленно опускается олимпийский флаг.

1.5.5. Международный олимпийский комитет

Международный олимпийский комитет (МОК) является высшим руководящим органом современного олимпийского движения.

Решение о создании Международного олимпийского комитета (МОК) было принято в Париже в 1894 г. на международном конгрессе. В состав МОК вошли 14 представителей от 12 стран: Англии, Аргентины, Бельгии, Венгрии, Греции, Италии, Новой Зеландии, России (генерал А.Д. Бутовский), США, Франции, Чехии и Швеции. Первые члены МОК были также организаторами национальных олимпийских комитетов в своих странах.

МОК обладает юридическими правами, срок его действия не ограничен, штаб-квартира находится в Швейцарии (рис. 6). Уставной документ МОК – Олимпийская хартия.



Рис. 6. Штаб-квартира МОК

Главная задача МОК, согласно Олимпийской хартии, – развитие физических и моральных качеств, которые являются основой любительского спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, тем самым способствуя созданию лучшего и более спокойного мира; распространение олимпийских принципов во всем мире, создание атмосферы доброй воли между народами; встреча спортсменов мира раз в 4 года на великом празднике спорта – Олимпийских играх».

В обязанности МОК входит регулярное проведение летних и зимних Олимпийских игр, утверждение национальных олимпийских комитетов, международных федераций спорта по олимпийским видам спорта. МОК определяет программу летних и зимних Олимпийских игр, выбирает из числа кандидатов

город, где будут проводиться очередные Игры, учреждает и присуждает олимпийские награды.

По инициативе представителей прогрессивных сил МОК неоднократно рассматривал общие проблемы международных спортивных связей, выступал против политической и расовой дискриминации в спорте.

Международный олимпийский комитет является постоянно действующей организацией, он выбирает своих членов из числа лиц, которых считает достойными этого звания, при условии что они проживают в стране, имеющей Национальный олимпийский комитет.

В стране может быть только один член МОК, за исключением крупнейших и наиболее активно участвующих в олимпийском движении стран, а также стран, где состоялись Олимпийские игры. В этих государствах может быть по два члена МОК. Члены Международного олимпийского комитета, согласно уставу, являются представителями МОК в своих странах, а не делегатами своей страны в МОК.

Из числа своих членов МОК выбирает президента и трех вице-президентов (один из Европы). Вместе с пятью членами они составляют исполнительный комитет (исполком) МОК. Все члены исполкома, за исключением президента, избираются на четыре года. Президент МОК избирается на восемь лет, а затем может переизбираться (сроком на четыре года).

С 20 июля 2001 г. восьмым президентом МОК был избран Жак Рогге (Бельгия). Жак Рогге родился 2 мая 1942 г. По специальности он хирург-ортопед, доктор медицины. Свободно владеет голландским, французским, английским, немецким и испанским языками.

Жак Рогге – двукратный чемпион мира, шестикратный чемпион Бельгии в парусном спорте, трижды участвовал в Олимпийских играх. Является чемпионом Бельгии по регби. С 1991 г. он член Международного олимпийского комитета, а с 1999 г. входит в состав Совета Всемирного антидопингового агентства.

Высшим органом МОК является его сессия, то есть общее собрание всех членов. Олимпийский же конгресс, на который собираются спортсмены, имеет статус лишь совещательного органа, а решения, обязательные для всего олимпийского движения, принимаются на сессии. Проводится она не реже одного раза в год.

В период между сессиями МОК руководит исполнительный комитет – исполком. Он состоит из президента, четырех вице-президентов и еще десяти членов МОК. Всех их избирают на сессиях тайным голосованием.

Ныне в состав МОК (всего 115 членов) выбраны десять выдающихся спортсменов мира. В их числе знаменитый российский пловец Александр Попов,

рекордсмен мира по прыжкам с шестом Сергей Бубка (Украина), лыжник Владимир Смирнов (Казахстан).

С момента основания МОК в него входили граждане нашей страны. Первым был Алексей Дмитриевич Бутовский. В 2001 г. Виталий Георгиевич Смирнов в третий раз был избран в состав исполкома в должности вице-президента.

В системе МОК имеются постоянные комиссии, изучающие и разрабатывающие различные вопросы Олимпийского движения, организации и проведения Олимпийских игр, допуска спортсменов к участию в Олимпийских играх, юридические, медицинские, финансовые, наградные, культурные программы, вопросы прессы и т.д.

Первой спортивной организацией, которая начала действенную борьбу против применения допинга, был МОК. Начиная с Игр XX Олимпиады (1968 г., Мехико) допинг-контроль стал проводиться специально созданной при МОК медицинской комиссией.

На Олимпиаде-88 в Сеуле был дисквалифицирован один из самых знаменитых спортсменов мира – канадский спринтер Бен Джонсон. После этой Олимпиады все МСФ (Международные спортивные федерации), НОК (Национальные олимпийские комитеты) подключились к борьбе с допингом. К сожалению, неприятность произошла и с нашей известной спортсменкой, шестикратной олимпийской чемпионкой Л. Егоровой на чемпионате мира по лыжному спорту 1997 г. в норвежском городе Тронхейме.

В начале 2000 г. для контроля за употреблением запрещенных МОК препаратов создано Всемирное антидопинговое агентство.

Бюджет МОК составляют суммы от продаж прав показа Олимпийских игр по телевидению, пожертвований и т.п. Часть бюджетных средств МОК передает в целях развития любительского спорта и олимпийского движения, нуждающимся в помощи международным федерациям и НОК.

1.5.6. Национальный олимпийский комитет

В 1894 г. существовало лишь два Национальных олимпийских комитета (НОК), в 1950 г. – 61, в 1979 г. эта цифра составила 134. Сейчас их уже 200.

Национальный олимпийский комитет – организация, целью которой является развитие олимпийского движения и различных видов спорта в своей стране.

В соответствии с Хартией только Национальные олимпийские комитеты, признанные МОК, имеют право заявлять участников на Олимпийские игры. Для того чтобы спортсмен какой-либо страны мог участвовать в Играх или отборочных соревнованиях, в ней должен быть создан НОК, объединяющий не менее

пяти федераций по видам спорта. Эти федерации должны быть, в свою очередь, активными членами международных федераций по олимпийским видам спорта.

НОК содействует развитию олимпийского движения в стране и следит за соблюдением его принципов и положений, направляет спортсменов на олимпийские состязания, осуществляет контроль за их выступлением на Играх, обеспечивает финансирование, экипировку, проезд и размещение национальных команд на Олимпийских играх.

Согласно уставу МОК, в состав НОК могут входить представители национальных федераций по олимпийским видам спорта, а также члены МОК для данной страны и деятели физической культуры и спорта, которые внесли свой вклад в олимпийское движение.

Исполком МОК периодически проводит совещания с представителями Национальных олимпийских комитетов, которые носят чисто инструктивный характер.

Национальный олимпийский комитет (и только он) может выбрать в своей стране город, который подаст заявку в МОК на проведение будущих Олимпийских игр.

Первый Олимпийский комитет в России появился в 1911 г., а после 1917 г. был упразднен «за ненадобностью».

Только в апреле 1951 г. был создан Национальный олимпийский комитет СССР, который спустя месяц был признан Международным олимпийским комитетом. Его высшим органом является пленум. Между пленумами руководство осуществляет исполком.

В 1965 г. МОК наградил НОК СССР специальным кубком за большой вклад в развитие олимпийского движения. Особенно возросли роль и авторитет НОК СССР после избрания Москвы столицей XXII Олимпийских игр.

В Олимпийский комитет России (сокращенно ОКР; новое название он приобрел с 1992 г.) входят в качестве его членов более 60 федераций по олимпийским и неолимпийским видам спорта, а также представители от 89 спортивных организаций республик, Российской Федерации, краев, областей, автономных округов, городов Москвы и Санкт-Петербурга. Полноправными членами Олимпийского комитета России являются Российский студенческий спортивный союз, Российский союз спортсменов и, конечно, спортсмены-олимпийцы.

Вся деятельность Олимпийского комитета России построена на основе Устава Олимпийского комитета России. Это наша «Олимпийская хартия».

Высший орган нашего Комитета – олимпийское собрание. В период между олимпийскими собраниями деятельностью ОКР руководят его исполнительный комитет и его бюро.

В мае 2018 г. новым президентом Олимпийского комитета России был избран Станислав Алексеевич Поздняков – советский и российский фехтовальщик на саблях, четырехкратный олимпийский чемпион, видный деятель спортивного и олимпийского движения.

1.5.7. Международные спортивные федерации

Возникновение организаций, руководящих развитием отдельных видов спорта во всемирном масштабе, относится к концу XIX в. В настоящее время насчитывается более 80 международных спортивных федераций, из которых 26 признаны МОК, и их виды спорта могут включаться в программу Олимпийских игр.

МОК признает также международные федерации авиационного спорта, бейсбола, боулинга, водных лыж, роликовых коньков, софтбола, но без включения этих видов спорта в программу Олимпийских игр.

Согласно Олимпийской хартии, международные спортивные федерации решают следующие задачи:

- обеспечивают развитие своего вида спорта во всем мире;
- разрабатывают правила занятий данным видом спорта и следят за их исполнением;
- устанавливают правила допуска к соревнованиям на Олимпийских играх в соответствии с Хартией;
- берут на себя ответственность за проведение соревнований в данном виде спорта на Олимпийских играх;
- организуют всемирные соревнования;
- ведут борьбу с употреблением допинга.

В состав международной спортивной федерации входят федерации национальные. У нас в России их более ста.

1.5.8. Организационный комитет Олимпийских игр и его назначение

Оргкомитет Олимпийских игр – это общественная организация, обладающая юридическим статусом исполнительного органа, который отвечает за все материальные проблемы, связанные с организацией Игр.

После выбора города, где будут проводиться Олимпийские игры, МОК поручает организацию Игр соответствующему НОК, который может передать доверенные ему полномочия организационному комитету. При этом оргкомитет вступает в непосредственный контакт с МОК, принимая на себя ответственность за все обязательства города, которому поручено проведение Олимпийских игр. Члены МОК данной страны, а также президент и (или) генеральный секретарь

НОК должны быть членами исполкома организационного комитета. Его полномочия истекают с окончанием Олимпийских игр, но он продолжает функционировать в течение срока, необходимого для завершения дел, связанных с проведением Олимпийских игр.

При организационном комитете создаются 20 постоянно действующих общественных комиссий: по капитальному строительству, по организации соревнований, по внешним связям, по информации и пропаганде, по телевидению и радиовещанию, по безопасности и общественному порядку, по культурной программе и т.д. Организационный комитет представляет отчеты о проделанной работе на сессиях МОК совместно с международными спортивными федерациями и НОК.

1.5.9. Современные Олимпийские игры

Олимпийские игры – это не только древнейшая история и прекрасные легенды. Они вдохновляли и продолжают вдохновлять участников на настоящие подвиги. Олимпийские игры подарили нам немало примеров настоящего мужества и самоотверженности спортсменов из самых разных стран. Несколько фактов, приведенных ниже, – всего лишь малая толика из множества поразительных событий, рекордов, достижений, а порой – забавных парадоксов Олимпийских игр.

В 1896 г. прошли первые современные Олимпийские игры в Афинах (Греция). В них участвовали 245 спортсменов из 14 стран. В программу соревнований входило девять видов спорта: борьба, велогонки, гимнастика, легкая атлетика, плавание, пулевая стрельба, теннис, тяжелая атлетика и фехтование. В состязаниях участвовали только мужчины.

Самым первым олимпийским чемпионом нашего времени стал американский легкоатлет, студент Гарвардского университета Джеймс Конноли, показавший в тройном прыжке результат 13,71 м, а сегодня олимпийский тройной прыжок превышает 17 м. Героем Олимпийских игр 1896 г. считается марафонец Спирос Луис, ставший впоследствии национальным героем Греции. Легендарное расстояние – сорокакилометровый маршрут, по которому в 490 г. до н.э. бежал воин из Марафона в Афины с вестью о победе греков над персами, – он пробежал за 2 ч 58 мин. Наибольшего успеха на тех Играх добились спортсмены из Греции, завоевавшие 46 медалей, из них 10 золотых (2-е место – команда США, 3-е место – команда Германии). Спортсмены из России в той Олимпиаде не участвовали. На Играх присутствовал член МОК для России генерал А.Д. Бутовский.

На вторых Олимпийских играх (1900 г., Париж, Франция) впервые в истории Олимпиад участниками соревнований стали женщины. Здесь их было шесть человек, они состязались в теннисе и гольфе. В Играх участвовало 1078 спортс-

менов из 19 стран. Соревнования проходили по 17 видам спорта. В неофициальном командном зачете первое место заняла команда Франции, второе – команда США, третье – команда Великобритании.

Игры третьей Олимпиады (1904 г., Сент-Луис, США) проходили по 16 видам спорта с участием 687 спортсменов из 13 стран.

Впервые в программу Игр были включены соревнования по боксу, вольной борьбе, прыжкам в воду, льякроссу (разновидность хоккея на траве). Во время показательных выступлений американцы познакомили европейцев с игрой в баскетбол.

На этих Олимпийских играх начали вручать золотые, серебряные и бронзовые медали. Легендарный человек-резина (как его прозвали за исключительную прыгучесть) Рей Юри вновь, как и четыре года назад, выиграл все виды прыжков с места: в длину, высоту и тройным. Американец Арчи Хан установил олимпийский рекорд в беге на 200 м – 21,6 с. Этот результат продержался 28 лет – до 1932 г.

Джордж Эйзер из США выиграл три золотые медали в соревнованиях по гимнастике, хотя вместо одной ноги у него был деревянный протез.

В 1908 г. в Лондоне (Великобритания) состоялись четвертые Олимпийские игры, в которых впервые приняли участие спортсмены из России – всего шесть человек. Разыгрывалось 111 золотых медалей по 20 видам спорта, в том числе в фигурном катании на коньках. Впервые на летних Олимпийских играх провели соревнования (на искусственном льду) по зимнему виду спорта – фигурному катанию. Также впервые в истории Игр Олимпиада началась с церемонии открытия.

Спортсмены из России завоевали три медали. Первую золотую медаль выиграл Николай Панин-Коломенкин из Петербурга в фигурном катании (он был также неоднократным чемпионом страны по стрельбе; участвовал в этом виде спорта на Олимпийских играх 1912 г.). Две серебряные медали достались борцам Александру Петрову и Николаю Орлову. Они были борцами классического стиля и представляли Санкт-Петербургское атлетическое общество. По свидетельствам очевидцев, оба борца были достойны золотых медалей, но в результате необъективного судейства победителями были объявлены другие.

Первое место в неофициальном командном зачете заняла команда Великобритании, второе – команда США, третье место – команда Швеции.

На пятые Олимпийские игры в Стокгольме (Швеция, 1912 г.) приехали 178 российских спортсменов, но их выступление было очень неудачным. Им удалось завоевать две серебряные и две бронзовые медали.

Впервые в программу соревнований были включены легкоатлетическое пятиборье и десятиборье, бег на 5 и 10 тысяч м, плавание среди женщин, конный

спорт, современное пятиборье. Изнурительный и самый продолжительный в истории Олимпийских игр поединок состоялся между российским борцом М. Клейном и финским атлетом А. Асикайненем. Он длился 11 ч 40 мин. По существовавшим тогда правилам, встречи борцов в полуфинале и финале проходили до полной победы, без ограничения времени (так состязались древние греки).

Игры VI Олимпиады, проведение которых предполагалось в Берлине в 1916 г., не состоялись из-за Первой мировой войны.

Игры VII Олимпиады прошли в бельгийском городе Антверпене в 1920 г. Решением МОК к участию в соревнованиях не была допущена команда Германии, а также ее союзники по Первой мировой войне. Спортсмены Советской России тоже не получили приглашения на Олимпиаду. На Играх успешно выступила команда финских легкоатлетов. Лучшими среди них стали бегуны Ханнес Колехмайнен и Пааво Нурма. Нурми трижды поднимался на высшую ступеньку пьедестала почета для награждения золотой олимпийской наградой. И кто же мог знать тогда, что в скором времени этому спортсмену суждено будет стать девятикратным олимпийским чемпионом и установить 24 мировых рекорда?!

В рамках VII Олимпиады снова проводились соревнования по фигурному катанию, а также были еще включены соревнования по хоккею с шайбой. Первым чемпионом стала команда Канады.

По случаю 30-летия образования Международного олимпийского комитета VIII Олимпийские игры было решено провести в Париже (Франция, 1924 г.). Тремя золотыми медалями за победу в эстафете 4×200 м и на дистанциях 100 и 400 м вольным стилем был награжден выдающийся американский пловец, будущий исполнитель главной роли в фильме «Тарзан» Джонни Вейсмюллер (рис. 7). Лучшим спортсменом Игр был признан Пааво Нурми. В этот раз он завоевал 5 золотых медалей.



Рис. 7. Джон Вейсмюллер – пятикратный чемпион Олимпийских игр

Популярность олимпийского спорта еще более возросла с появлением зимних Олимпийских игр. Это произошло в 1924 г., когда состоялись первые Игры по зимним видам спорта в Шамони (Франция). В программу Олимпийских игр входили состязания по бобслею, лыжному спорту, скоростному бегу на коньках, фигурному катанию и хоккею. В них приняли участие 258 спортсменов из 16 стран, среди них 13 женщин, выступавших в фигурном катании.

В программе были соревнования по бобслею, лыжному спорту, прыжки с трамплина, скоростной бег на коньках, хоккей с шайбой.

В неофициальном командном зачете с подавляющим преимуществом победу над соперниками одержали спортсмены из Норвегии (4 золотые, 7 серебряных, 7 бронзовых медалей). Вторыми были финские олимпийцы, а третьими – спортсмены из США.

Спустя год МОК принял решение о регулярном проведении зимних Олимпийских игр, а прошедшие в Шамони соревнования были объявлены I зимними Олимпийскими играми.

II зимние Олимпийские игры (Санкт-Мориц, Швейцария, 1928 г.) собрали намного больше участников, чем первые.

Первенствовали на этих Играх спортсмены из Норвегии, среди которых выделялась 15-летняя Соня Хени, завоевавшая в фигурном катании на коньках свою первую золотую медаль. Вновь успех сопутствовал финскому конькобежцу Класу Тунбергу, прибавившему к завоеванным в Шамони трем золотым медалям еще две – за бег на 500 и 1000 м.

Местом проведения летних IX Олимпийских игр стал Амстердам (Нидерланды, 1928 г.). Впервые женщины оспаривали первенство в гимнастике и легкой атлетике.

Интересно отметить, что Ференц Мезе получил золотую олимпийскую медаль не за участие в соревнованиях, а за книгу «История Олимпийских игр». Это была победа в конкурсе искусств.

На Играх в Амстердаме выступили 2884 спортсмена из 46 стран в 14 видах спорта. В командном зачете первое место заняла команда США, второе – команда Германии, третье – команда Швеции.

III зимние Олимпийские игры впервые прошли в 1932 г. в США (Лейк-Плэсид). В этом же году в США, в Лос-Анджелесе прошли X летние Олимпийские игры.

В плавании героями Олимпиады стали молодые японские пловцы – 15-летний Ясуи Миязаки и 14-летний Кусуо Китамура. Результат Китамуры – 19 мин 12,4 с на дистанции 1500 м вольным стилем – держался 20 лет! Высшую олимпийскую награду по фехтованию на рапирах среди женщин получила 19-летняя

австрийка Эллен Мюллер-Прайс. Ее олимпийская карьера завершилась спустя 24 года!

Игры XII (1940 г.) и XIII (1944 г.) Олимпиад не состоялись из-за Второй мировой войны. После 12 лет перерыва Олимпийские игры возобновились.

В 1951 г. МОК признал Олимпийский комитет СССР. В 1952 г. в Хельсинки на XV летние Олимпийские игры советская делегация выехала в составе 295 спортсменов. А всего в турнирах состязались 4925 спортсменов из 69 стран. Соревнования проводились по 20 видам спорта.

Первыми советскими чемпионами стали легкоатлетка Нина Пономарева, гимнасты Виктор Чукарин (4 золотые медали) (рис. 8) и Мария Гороховская (2 золотые медали), борцы Давид Цимакуридзе, Арсен Мекокшивили, тяжелоатлет Трофим Лопатин, ленинградские спортсмены Галина Зыбина (рис. 9) и гребец Юрий Тю-

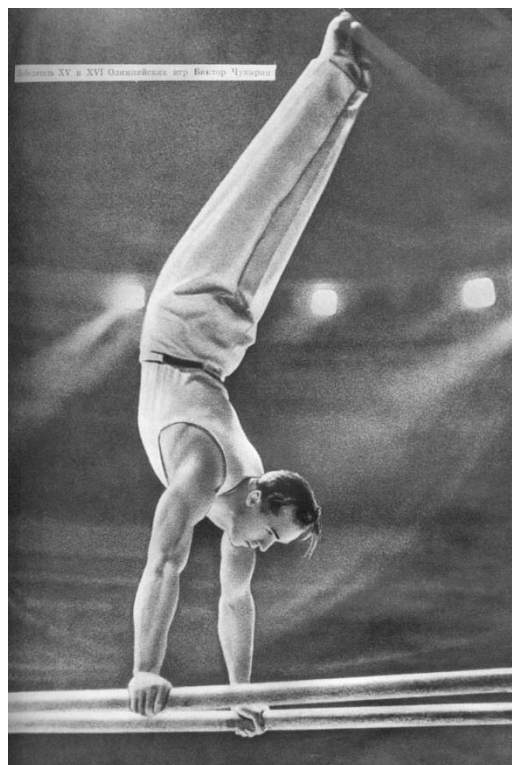


Рис. 8. Виктор Чукарин



Рис. 9. Галина Зыбина

калов. Авторами двух мировых и шести олимпийских рекордов стали советские спортсмены.

Трехкратным рекордсменом стал замечательный чешский легкоатлет Эмиль Затопек. Обладатель трех золотых медалей (в беге на 5000, 10 000 м и марафонском беге), он по праву был признан героем Хельсинкской олимпиады.

Тогда в Финляндии наши спортсмены завоевали 71 медаль и 2-е место в неофициальном командном зачете (1-е место – США, 3-е место – Венгрия).

До 1992 г. зимние Олимпийские игры проводились в тот же календарный год, что и Игры по летним видам спорта. МОК принял решение далее проводить Зимние игры в четные, но не високосные «олимпийские» годы. Поэтому XVII Олимпийские зимние игры прошли в Лиллехаммере (Норвегия) спустя уже два года после Альбервиля – в 1994 г. А следующие – XVIII – состоялись через 4 года в 1998 г. в японском городе Нагано.

Советские спортсмены впервые выступили на VII зимних Олимпийских играх в 1956 г. в итальянском городе Кортина д'Ампеццо. Советская команда

состояла из 53 участников, стартовавших во всех видах программы, кроме бобслея и фигурного катания на коньках.

Первую золотую медаль нашей Родине принесла Л. Козырева в лыжной гонке на 10 км. Ее признали королевой лыжни.

Большой успех выпал на долю конькобежцев. Золотые медали были вручены Евгению Гришуну (500 и 1500 м), Юрию Михайлову (1500 м) и Борису Шилкову (5000 м).

Без единого поражения провела советская команда хоккейные матчи: 7 игр – 7 побед, в том числе и над канадцами. В хоккейных баталиях отличились капитан команды Всеволод Бобров, вратарь Николай Пучков и др.

Первое место в неофициальном командном зачете завоевали спортсмены из СССР.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (1956 г., Австралия) героем стал советский бегун Владимир Куц, добившийся сенсационных побед на дистанциях 5000 и 10 000 м.

Наши гимнасты не знали себе равных на этих Играх. Они получили почти все олимпийские награды. В. Чукарин, В. Муратов, Ю. Титов, Б. Шахлин, П. Столбов, А. Азарян, Л. Латынина, П. Астахова, С. Муратова, Л. Егорова, Т. Манина, Л. Калинина – вот такой была наша «золотая» команда в Мельбурне.

Советские спортсмены обогнали соперников по всем показателям: у них было 98 медалей (37 золотых). У занявших второе место спортсменов США – 74 медали (32 золотые).

VIII зимние Олимпийские игры прошли в Скво-Велли (1960 г.). Впервые зимние Игры были проведены на высокогорье: долина Скво-Велли расположена на высоте 1889 м над уровнем моря. Впервые в программу был включен биатлон, а в соревнованиях для женщин появился скоростной бег на коньках. Огромное превосходство над соперниками имели наши конькобежцы, сумевшие одержать победу в 6 из 8 соревновательных дисциплин. Две золотые медали получили норвежцы Роалд Ос, разделивший первое место с Евгением Гришиным на дистанции 1500 м, и Кнут Юханнесен, одержавший победу с мировым рекордом на дистанции 10 000 м. Две золотые медали завоевали Евгений Гришин (500 и 1500 м) и Лидия Скобликова, установившая мировой рекорд на дистанции 1500 м и олимпийский – на дистанции 3000 м.

В соревнованиях по лыжному спорту на этот раз золотых медалей удостоились представители многих стран: ФРГ – 3, Финляндии, Швеции и Швейцарии – по 2, Норвегии, Франции, Австрии, Канады, СССР – по 1.

В турнире хоккеистов наши спортсмены заняли третье место, уступив американцам и канадцам.

На каждой Олимпиаде были свои герои. Наша соотечественница Лариса Латынина завоевала самое большое количество медалей – 18 – на соревнованиях по гимнастике на Играх с 1956 по 1964 год. На XVII летних Играх (1960 г., Рим) советский спортсмен Юрий Власов установил мировой рекорд в классическом троеборье – 537,5 кг. Прежде здесь непременно первенствовали спортсмены США. Власов нарушил «американское господство».

Велосипедист Виктор Капитонов в драматичной борьбе при 44-градусной жаре выиграл 175-километровую групповую гонку, став в СССР первым олимпийским чемпионом по велоспорту. Под колесами бежал расплавленный асфальт. Падали от перенапряжения гонщики, умоляя: «Посадите меня в седло». И в этом аду на крутом подъеме вперед вырвался Виктор Капитонов. Лишь один из 180 велосипедистов принял вызов москвича – человек, олицетворявший собой надежду итальянского велоспорта, – Трапе. В пылу борьбы Капитонов перепутал счет кругам. И он бросился финишировать, вложив в рывок весь запас сил. Опытные гонщики утверждают, что подобный спурт можно совершить лишь однажды. По реакции зрителей и тренера Капитонов понял: «Я ошибся на круг. Я не могу шевельнуть ногой. Трудно поднять голову. Руки ватные. Все отдано ошибочному рывку. И я ошибся на 12,5 км. Как дальше крутить под нещадным солнцем?» А Трапе уже умчался на 500 м. И, чтобы догнать его, Капитонову потребовалось 10 км. А потом была победа. Не просто победа, победа легендарная.

Самая, наверное, главная сенсация XVII Олимпиады в Риме (1960) – завоевание советскими легкоатлетами 11 золотых медалей. Впервые за 17 Олимпийских игр американцы вынуждены были смириться с поражением. Чемпионами стали Петр Болотников (бег на 10 000 м), Владимир Голубничий (спортивная ходьба), Василий Руденков (метание молота), Людмила Шевцова (бег 800 м), Ирина и Тамара Пресс и др.

Роберт Шавлакадзе в прыжках в высоту установил новый олимпийский рекорд – 2 м 16 см. И точно такую же высоту взял еще один наш выдающийся прыгун – Валерий Брумель.

Лариса Латынина завоевала две золотые медали в гимнастике и стала обладательницей титула абсолютной чемпионки.

На IX зимних Играх в Инсбруке (1964 г., Австрия) советская конькобежка Лидия Скобликова установила своеобразный рекорд: она была первой на всех четырех дистанциях, причем три дистанции из четырех – 500, 1000 и 1500 м – с новым олимпийским рекордом. Такое не удавалось ни одному спортсмену за всю прошедшую историю Белых олимпиад.

В женских соревнованиях по лыжам блистала Клавдия Боярских, завоевавшая золото в гонках на 5 и 10 км.

Еще одна блестящая победа – первые золотые медали советских фигуристов Людмилы Белоусовой и Олега Протопопова (рис. 10). То, что совершили они, иначе, как спортивным подвигом, не назовешь – с 9-го места в Скво-Вэлли – на первое – в Инсбруке!



Рис. 10. Людмила Белоусова и Олег Протопопов

XVIII летняя Олимпиада 1964 г. (Токио, Япония) впервые прошла на азиатском континенте. Наша команда в очередной раз продемонстрировала свое спортивное превосходство почти во всех видах олимпийской программы. Всего в Токио советские спортсмены получили 96 медалей (30 из них – золотые).

Героями Токийской олимпиады также стали американец Дональд Шоллэндер, австралийка Даун Фрезер (плавание 100 м, вольный стиль), эфиоп Абебе Бекила (марафонский бег). Д. Шоллэндер – 18-летний пловец, отличился тем, что завоевал четыре золотые медали, установив на 100-метровой дистанции вольным стилем новый олимпийский рекорд – 53,4 с, а на дистанции 400 м вольным стилем – новый мировой рекорд (4.12,2 с).

На X зимние Игры в Гренобле (Франция, 1968 г.) собрались 1158 спортсменов из 37 стран. Лучших результатов по всем показателям достигли спортсмены из Норвегии, команда СССР заняла второе место. Во второй раз олимпийскими чемпионами в парном катании стали фигуристы Людмила Белоусова и Олег Протопопов. Вновь завоевала олимпийское золото хоккейная команда. Героем Гренобльской олимпиады по праву считается француз Жан Клод Кили, победивший во всех трех видах горнолыжных соревнований.

Самым выдающимся событием, поистине чудом Игр XIX Олимпиады (1968 г., Мехико, Мексика) стал прыжок в длину Боба Бимона. Этот чернокожий американец пролетел 8 м 90 см. Небывалый мировой рекорд продержался почти четверть века – до 1991 г.

Прыгун в высоту из США Ричард Фосбери установил олимпийский рекорд – 2 м 24 см. Он стал олимпийским чемпионом, прыгая изобретенным им способом – спиной к планке. С тех пор все мировые достижения были установлены только этим способом прыжка. Его называют «фосбери-флоп».

В советской команде отметим таких выдающихся спортсменов, как боксер Борис Лагутин, гимнаст Михаил Воронин, борец вольного стиля Александр Медведь, великий мастер тройного прыжка Виктор Санеев (установил мировой рекорд – 17 м 39 см), штангист Леонид Жаботинский, фехтовальщицу Елену Белову.

Белова и Воронин в Мехико завоевали по 2 золотые медали. А В. Санеев и А. Медведь стали трехкратными олимпийскими чемпионами.

Первые места заняли команды наших гимнасток, волейболистов (мужчин и женщин), стрелков. Всего в Мексике команда СССР завоевала 91 медаль и заняла второе место, уступив первое команде США. Третье место – ГДР.

XI зимние Игры 1972 г. (Саппоро, Япония) впервые проводились в Азии. Советская команда выступала во всей программе, исключая бобслей. Олимпийскими чемпионами стали биатлонисты Александр Тихонов, Ринат Сафин, Иван Бяков, Виктор Маматов. В лыжных гонках первенствовали Вячеслав Веденин (30 км) и Галина Кулакова, которая выиграла три золотые медали (5 и 10 км, эстафета 3×5 км).

На этих Олимпийских играх взошла звезда Ирины Родниной: она победила в парном катании на коньках вместе с Алексеем Улановым.

Вновь победили хоккеисты. В воротах нашей олимпийской команды появился ставший потом знаменитым Владислав Третьяк.

Из иностранных спортсменов наибольшего успеха добился конькобежец из Голландии Ард Схенк. Он выиграл три из четырех дистанций, которые разыгрывались в турнире (1500, 3000 и 10 000 м).

Следующий XX Олимпийский форум, состоявшийся в Мюнхене (ФРГ) в 1972 г., был отмечен многими рекордами. В Играх XX Олимпиады участвовала 121 страна (7121 спортсмен). Было установлено 94 олимпийских рекорда, из них 46 мировых.

В Германии наши обыграли американцев: 99 наград, из них 50 золотых, 27 серебряных, 22 бронзовых.

Среди героев Игр XX Олимпиады надо отметить гимнасток Ольгу Корбут и Людмилу Турищеву, спринтера Валерия Борзова (100 и 200 м), Виктора Санеева (тройной прыжок), штангиста Василия Алексеева, десятиборца Николая Авилова.

Стоит сказать и о наших ватерполистах-чемпионах. Но особенно – о баскетболистах, которые одолели в финале команду США. Именно в том матче

Иван Едешко за три секунды до окончания игры дал «золотой пас», а Александр Белов – за те же три секунды! – успел добыть «золотые» два очка.

В плавании 7 золотых медалей завоевал американец Марк Спиц. Обладателем двух золотых наград на 5000 и 10 000 м стал финский бегун Лаосе Вирена.

В неофициальном командном зачете первое место заняла команда СССР, второе – команда США, третье – команда ГДР.

Проведению XII зимних Игр (1976 г.) предшествовали серьезные организационные трудности. Американский город Денвер, который должен был стать столицей этих соревнований, вдруг заявил о том, что не может принять олимпийцев. МОК срочно пришлось искать замену. После нелегких раздумий он остановился на испытанном Инсбруке (Австрия).

В Играх участвовало 1123 спортсмена из 37 стран. 79 участников советской команды завоевали 13 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых наград. Наша команда намного опередила спортсменов ГДР, которые заняли в общекомандном зачете второе место.

Удачно выступили в биатлоне. Николай Круглов выиграл гонку на 20 км, а затем вместе со своими товарищами еще победил в эстафете 4×7,5 км. Лыжница Раиса Сметанина была удостоена двух наград за первые места (10 км, эстафета 4×5 км). Она – единственная советская спортсменка – участница пяти Олимпиад (1976, 1980, 1984, 1988 и 1992 гг.), на четырех из них она была победительницей.

У конькобежцев пятисотметровку выиграл Евгений Куликов, две олимпийские золотые медали получила Татьяна Аверина (1000 и 3000 м) и еще одну – Галина Степанская (1500 м).

Соревнования спортивных пар фигуристов выиграла Ирина Роднина и Александр Зайцев. В танцах на льду (этот вид фигурного катания был включен в олимпийскую программу впервые) победили Людмила Пахомова и Александр Горшков.

В пятый раз не оставили своим соперникам никаких шансов на победу наши хоккеисты, среди которых особо выделялись Владислав Третьяк, нападающие Борис Михайлов, Владимир Петров, Валерий Харламов, Александр Мальцев (рис. 11).



Рис. 11. Сборная СССР по хоккею (1976)

На лыжне блистали норвежец Ивар Форму и финская лыжница Хелена Такало, а на ледяной дорожке отлично выступили норвежец Стен Стенсен и американка Шила Янг, которая успешно выступала и летом – в велоспорте.

На XXI летних Играх 1976 г. (Монреаль, Канада) большой успех сопровождал советской легкоатлетке из Ленинграда Татьяне Казанкиной (2 золотые медали в беге на 800 и 1500 м) и гимнасту Николаю Андрианову, ставшему обладателем титула абсолютного чемпиона в гимнастическом многоборье, прибавившему в копилку команды СССР четыре золотые медали.

Виктор Санеев сумел в третий раз подряд победить в тройном прыжке, семь золотых медалей у наших штангистов. Вновь олимпийским чемпионом стал тяжелоатлет В. Алексеев. Наши борцы одержали 12 побед.

Впервые на XXI Играх были включены соревнования женских команд по баскетболу, гандболу и академической гребле.

На XIII зимних Играх в Лейк-Плэсиде (США, 1980 г.) разыгрывалось 38 комплектов наград. Героем Игр был назван выдающийся американский конькобежец Эрик Хейден. Он завоевал все 5 золотых медалей – рекорд, который уже никому не удастся превзойти, только повторить.

В Лейк-Плэсиде советские спортсмены завоевали больше всех золотых медалей – 10, а спортсмены из ГДР первенствовали по общему количеству наград – 23 (у нас 21).

Королем лыжни стал Николай Зимятов – 3 золотые медали. Золотую медаль завоевала и лыжница Раиса Сметанина. Биатлонист Анатолий Алябьев выиграл гонку на 20 км, а великий Александр Тихонов в четвертый раз привел к победе нашу команду в эстафетной гонке «стреляющих лыжников».

Третью золотую медаль на третьих Играх подряд завоевала Ирина Роднина в паре с Александром Зайцевым. Среди танцоров блеснули изысканной элегантностью Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов.

Сенсацией стала первая победа наших саночников: олимпийской чемпионкой стала Вера Зазуля.

В 1980 г. XXII Олимпийские игры прошли в Москве. История с Олимпиадой в Москве – наглядный пример использования спорта с целью оказания политического давления одних стран на другие. В январе 1980 г., выступая с речью, обращенной к американскому народу, президент Картер наряду с запретом на поставки зерна в СССР сообщил, что Америка бойкотирует Олимпиаду–80.

Америку поддержал ряд других капиталистических стран, в связи с чем многие спортсмены не были допущены к участию в Олимпиаде.

Олимпийские игры прошли по 21 виду спорта на высоком уровне, в полном соответствии с требованиями Олимпийской хартии. На Играх было установлено 36 мировых рекордов, 74 олимпийских, 39 европейских рекордов.

Сборная команда СССР была представлена 492 спортсменами. Кетевани Посаберидзе стала первой среди советских спортсменов олимпийской чемпионкой по стрельбе из лука. На этой Олимпиаде впервые были завоеваны золотые медали в женской академической гребле (Елена Хлопцева и Лариса Ронова), в индивидуальном зачете состязаний по современному пятиборью (Анатолий Старостин), в соревнованиях велосипедистов на треке (Виктор Манаков, Александр Краснов). Пловец Владимир Сальников завоевал 3 золотые медали, причем на дистанции 1500 м установил выдающееся мировое достижение – 14.58,27 мин.

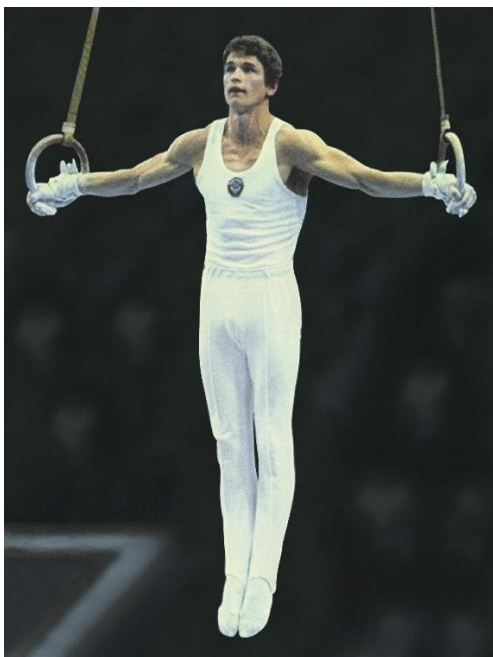


Рис. 12. Александр Дитятин

Абсолютным рекордсменом по числу медалей стал гимнаст Александр Дитятин, выигравший 3 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовую награды (рис. 12).

Красивыми и запоминающимися были победы эфиопского стайера Мируса Ифтера, который выиграл олимпийское золото в беге на 5000 и на 10 000 м.

В легкой атлетике победителем в прыжках в высоту среди мужчин стал легкоатлет из ГДР Герд Вессинг. Его результат 2 м 36 см оказался новым мировым рекордом. Англичанин Себастиан Коэ финишировал первым на дистанции 150 м.

В плавании три золотые медали выиграла немецкая пловчиха Барбара Краузе (100 и 200 м вольным стилем с новыми рекордами и в эстафете 4×100 м вольным стилем, также с новым рекордом). Команда пловчих из ГДР оказалась непревзойденной – 11 золотых наград – результат впечатляющий.

Советские спортсмены завоевали на Играх XXII Олимпиады 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых медалей. Второй командный результат показали представители ГДР, которым было вручено 47 золотых, 37 серебряных и 42 бронзовые медали. На третьем месте – спортсмены из Болгарии (8 золотых, 16 серебряных, 17 бронзовых медалей).

В XIV зимних Олимпийских играх в г. Сараево (Югославия) приняли участие спортсмены из 49 стран. Основная борьба за олимпийские награды развернулась между командами СССР, ГДР и Финляндии. Советским спортсменам удалось завоевать больше всего медалей – 25, но по золотым медалям они уступили команде ГДР.

В лыжных гонках четвертую олимпийскую победу одержал Николай Зимятов.

Золотым призером в пятый раз стала наша эстафетная команда биатлонистов. В шестой раз олимпийскими чемпионами стала хоккейная дружина.

Спортсменки из ГДР завоевали все золотые медали в скоростном беге на коньках. Среди них отличилась Карин Энке, обладательница двух золотых и серебряных медалей.

Трехкратной олимпийской чемпионкой стала финская лыжница Марья-Лииса Хямляйнен. Не уступил ей шведский лыжник Гунде Сван.

В 1984 г. политическое руководство СССР решило бойкотировать летние XXIII Игры в Лос-Анджелесе. А наказанными, как всегда при бойкоте, оказались спортсмены. Для многих это был последний шанс в их олимпийской биографии. Игры бойкотировали все социалистические страны, за исключением Румынии.

Программа Олимпийских игр пополнилась следующими видами состязаний: бегом на 400 и 3000 м с барьерами для женщин, эстафетой 4×100 м вольным стилем для пловцов-мужчин, синхронным плаванием (дуэты), художественной гимнастикой (многоборье), стрельбой из пневматической винтовки, из малокалиберной винтовки, из спортивного пистолета для женщин, виндсерфингом, марафонским бегом для женщин.

1988 г. – XV зимние Олимпийские игры в Калгари (Канада). Игры проходили в острейшей конкуренции между командами СССР и ГДР. Команда СССР завоевала 29 медалей (11 золотых, 9 серебряных, 9 бронзовых). У немецких спортсменов – 25 медалей (9, 10, 6 соответственно).

В фигурном катании 2 золотые медали выиграла спортивная пара Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков, танцоры Наталья Бестемьянова и Андрей Букин. Больше всех медалей для нашей сборной завоевали лыжники-гонщики. У нас 5 золотых медалей. Две завоевала Тамара Тихонова (одну из них в эстафетной гонке вместе с Ниной Гаврилюк, Светланой Нагейкиной, Анфисой Резцовой) и по одной – Вида Венцене, Алексей Прокуроров и Михаил Девятьяров.

Сенсацией XV Игр была победа нашей двойки Яниса Кипурса и Владимира Козлова в бобслее.

Новинкой тех Игр стало проведение конькобежного турнира под крышей. В идеальных условиях полного безветрия и прекрасного льда результаты спортсменов резко подскочили вверх. Здесь золотую медаль завоевал наш спортсмен Николай Гуляев. Но царствовала на ледяной дорожке голландка Ивона ван Геннип – 3 золотых медали!

Три высших награды и у финского прыгуна с трамплина Матти Нюкянена. Чемпионами вторых подряд Игр стали фигуристка-одиночница Катарина Витт из ГДР и шведский лыжник Гунде Сван.

После бойкотов XXIV Олимпийские игры в Сеуле (1988 г.) ждали с нетерпением, волнением и тревогой. После двенадцатилетнего противостояния политиков наконец-то самые лучшие атлеты мира соревновались на стадионах в полном составе.

Были показаны удивительные результаты – 30 мировых рекордов и 144 олимпийских. Причем 55 олимпийских и 7 мировых рекордов установили наши спортсмены.

Абсолютными чемпионами стали гимнасты Елена Шушунова и Владимир Артемов. Золотую медаль в плавании выиграл Владимир Сальников. А его соперник американский пловец Мэтт Бионди высшую олимпийскую награду в Сеуле получал пять раз. Шесть золотых медалей, тоже в плавании, вручили спортсменке из ГДР Кристин Отто.

В неофициальном командном зачете 1-е место заняла команда СССР, 2-е – команда ГДР, 3-е – команда США.

Во второй половине 80-х гг. в советском обществе началась «перестройка». Она затронула все сферы жизни, включая спорт. В декабре 1989 г. был образован Всероссийский Олимпийский комитет. Вскоре подобные комитеты появились и в других советских республиках. Именно они – уже после распада СССР – делегировали спортсменов в состав сборной команды Содружества независимых государств (СНГ), которая успешно выступила на XVI зимних Олимпийских играх в Альбервиле (Франция, 1992 г.), заняв второе место по общему числу медалей.

В состав Объединенной команды не входили спортсмены Литвы, Латвии и Эстонии, к этому времени уже получившие от МОК право на самостоятельное участие в Играх.

В этом спортивном форуме участвовало рекордное к тому времени число стран – 60 (1801 участник). Соревнования проходили по 12 видам спорта. Программа расширилась благодаря фристайлу (могулу), женскому биатлону и шорт-треку.

Лыжница Любовь Егорова стала трехкратной олимпийской чемпионкой, выиграв гонки на 10 и 15 км, а потом вместе с Еленой Вяльбе, Раисой Сметаниной, Ларисой Лазутиной победила и в эстафетной гонке.

Биатлонную гонку у мужчин на 20 км выиграл Евгений Редькин. А чемпионкой в биатлонной гонке среди женщин на 7,5 км стала Анфиса Резцова. В 1988 г. на Олимпиаде в Калгари она была чемпионкой по лыжным конкам, а к Альбервиллю превратилась в прекрасную «стреляющую лыжницу».

В фигурном катании впервые спортсмены бывшего СССР завоевали 3 золотые медали из четырех возможных: россияне Наталья Мишкutenок и Артур Дмитриев в состязании спортивных пар, Марина Климова и Сергей Пономаренко в танцах и украинец Виктор Петренко в одиночном катании.

Самым юным чемпионом тех Игр стал финский прыгун с трамплина Тони Ниеминен. В день победы ему было всего шестнадцать лет!

Норвежские лыжники Веганд Ульванг и Бьерн Дэли завладели почти всеми наградами в этом виде спорта.

На хоккейном турнире безоговорочную победу одержали наши спортсмены.

Сборная команда СНГ удачно выступила и на XXV летних Олимпийских играх в Барселоне (Испания, 1992 г.), где заняла первое место в общем зачете, получив 45 золотых, 37 серебряных и 29 бронзовых медалей.

Самостоятельными командами выступали Латвия, Литва и Эстония.

В последние три дня Олимпиады золотые медали для Объединенной команды завоевали Александр Масейков и Виктор Довгаленко (каное-двойка, 500 м), Махарбен Хадарцев (вольная борьба), Максим Тарасов (прыжки с шестом), Александр Перлов (спортивная ходьба на 50 км), женская баскетбольная команда, мужская команда фехтовальщиков, Александра Тимошенко (художественная гимнастика) и женская команда в легкоатлетическом эстафетном беге 4×400 м. Успешно выступили пловцы Евгений Садовый (3 золотые награды) и Александр Попов. Героем Олимпиады стал белорусский гимнаст Виталий Щербо, завоевавший 6 высших наград. Это одно из самых выдающихся достижений за всю историю Олимпийских игр.

Юная китаянка Чжан Шань в стрельбе на круглом стенде обыграла всех мужчин.

Спортивную общественность поразил неожиданный успех спортсменов КНР, занявших четвертое место.

Начиная с этой Олимпиады, спортсмены-профессионалы стали допускаться на Олимпийские игры по всем видам спорта при условии соблюдения ими Олимпийской хартии.

XVII зимние Олимпийские игры прошли в Лиллехаммере, Норвегия, 1994 г. Россию впервые после 1912 г. представляла самостоятельная команда.

В Лиллехаммере российская команда выступала во всех номерах программы, за исключением женского одиночного фигурного катания.

Российские спортсмены вышли на первое место по числу завоеванных золотых медалей – 11, но по общему числу полученных медалей (23) наша команда незначительно уступила норвежцам (26) и германской команде, у которой 24 медали.

Эти Игры были отмечены выдающимися достижениями лыжницы Любови Егоровой, прибавившей к своим 3 золотым медалям Альбераила еще 3 (рис. 13). Впервые в истории действующая спортсменка была отмечена высшей наградой нашей страны: за выдающиеся достижения в спорте Любови Егоровой присвоено звание Героя Российской Федерации.

Триумфом российских фигуристов закончились состязания в этом виде спорта – 3 золотые медали из четырех разыгранных: Екатерина Гордеева и Сергей格林ков в парном катании, Оксана Грищук и Евгений Платов в танцах. После 1908 г. российским спортсменам не удавалось завоевывать золото в одиночном фигурном катании. И вот Алексей Урманов стал олимпийским чемпионом в этом виде состязаний.

В конькобежном спорте победили Александр Голубев и Светлана Божанова. Однако без наград остались наши хоккеисты.

Норвежский лыжник Бьерн Дэли первый в мире выиграл восьмую олимпийскую золотую медаль на дистанции 50 км.

Как известно, зимние Олимпийские игры до 1994 г. проводились в один год с летними. Учитывая их возросшую роль в международном спортивном движении МОК принял решения о проведении этих Олимпиад с разницей по срокам в два года, т.е. зимние Олимпиады теперь проходили в 2010, 2014 гг. и т.д.

На XXVI летней Олимпиаде в Атланте (США, 1996 г.) Россия впервые после 1912 г. выступала самостоятельной командой. Соревнования состоялись по 25 видам спорта.

В программу соревнований были включены новые виды спорта: женский футбол, пляжный волейбол, велокросс.

Шестнадцать дней посланцы 197 стран мира оспаривали награды юбилейной Олимпиады, но только представители 69 из них поднимались на пьедестал почета. Команда России заняла 3-е место.

Блестяще выступили в Атланте российские фехтовальщики, стрелки, гимнасты. В числе олимпийских звезд оказались пловец Александр Попов, гимнаст Алексей Немов. Бегунья Светлана Мастеркова через 20 лет повторила успех Татьяны Казанкиной (золотые медали в беге на 800 и 1500 м).



Рис. 13. Любовь Егорова

Олимпийским чемпионом по прыжкам в воду стал Дмитрий Саутин, хотя в 1995 г. у него начались проблемы с кистью руки. Кистевой сустав настолько воспалился, что на запястье образовался свищ. Обследование показало, что в суставе от защемления нервных окончаний началось сильное воспаление сухожилий. Врачи советовали перестать прыгать с вышки. Но для Дмитрия это было неприемлемо.

Денис Панкратов установил мировой рекорд на дистанции 200 м баттерфляем. Третью свою Олимпиаду выиграл борец Александр Карелин. Александр Карелин – трехкратный олимпийский чемпион – после выступления в Атланте был удостоен звания Герой России. К сожалению, слабо выступила российская команда в игровых видах спорта.

На Играх в Атланте россиянин Андрей Чемеркин установил новый мировой рекорд в поднятии штанги и отодвинул тем самым на второе место немца Ронни Веллера, который от разочарования упал в обморок.

Немало выдающихся успехов на счету спортсменов и из других стран.

Карл Льюис выиграл прыжки в длину. А всего этот американский легкоатлет завоевал 9 золотых медалей. Мировые рекорды установили американцы Donovan Bailey и Майкл Джонсон в беге на 100 и 200 м (9,34 и 19,32 с соответственно).

В 1998 г. в Нагано (Япония) прошли XVIII зимние Олимпийские игры. Это были последние Игры второго тысячелетия. Они поставили рекорд как по количеству участников (2339), так и по числу стран (72).

Соревнования проводились по 14 видам спорта в 68 номерах программы. В нее вошли новые виды спорта: женский хоккей с шайбой, керлинг и сноубординг. Во фристайл была включена акробатика.

Общекомандную победу праздновали посланцы Германии, у которых 29 медалей разного достоинства. Второе место у команды Норвегии – 25 наград. Олимпийцы России на третьей позиции – 18 медалей.

Чемпионкой стала биатлонистка Галина Куклева. Выдающихся результатов добилась Лариса Лазутина – 3 золотые медали, 1 серебряная и 1 бронзовая. За спортивные достижения Л. Лазутиной было присвоено звание Героя России. Две золотые медали у Ольги Даниловой (15 км, эстафета 4×5 км), по одной медали у Юлии Чепаловой и Елены Вяльбе. Надолго запомнится победа Ю. Чепаловой над знаменитой итальянской спортсменкой Стефанией Бельмондо.

Серебряную медаль получил Валерий Столяров в лыжном двоеборье.

Хорошо выступила сборная команда по фигурному катанию. В парном катании Артур Дмитриев и Оксана Казакова получили золотую медаль, серебряную медаль – Антон Сихарулидзе и Елена Бережная. В одиночном катании золотую медаль выиграл Илья Кулик.

Второе место на Олимпиаде заняла хоккейная команда.

Игры XXII летней Олимпиады состоялись в 2000 г. в Сиднее (Австралия). Атлеты 199 стран разыграли 300 комплектов медалей в 38 видах спорта. В состав российской делегации входили 454 спортсмена. 63 человека вернулись на Родину победителями Игр, 179 – призерами.

Программа соревнований пополнилась новыми видами спорта: прыжками на батуте, синхронными прыжками в воду, таэквондо, водным слаломом, женской тяжелой атлетикой, женским современным пятиборьем, женским водным поло.

Больше всего наград завоевали спортсмены из США. Они получили 39 золотых, 25 серебряных, 33 бронзовых медалей.

В общем зачете команда России заняла второе место, набрав 32 золотых, 28 серебряных и 28 бронзовых медалей. На третьем месте – представители Китая (28, 16, 15 медалей соответственно).

Из российских спортсменов отличились гимнасты Алексей Немов и Елена Замолодчикова, спортсменки по синхронному плаванию Ольга Брусникина и Мария Киселева, велосипедисты Вячеслав Екимов и Зульфия Забирова (шоссе) и т.д. Алексей Немов вообще стал обладателем наибольшего количества наград среди всех участников Игр – шести.

Сергей Ключин завоевал золотую медаль в прыжках в высоту, прыгнув 235 см. А Елена Елесина преодолела планку на высоте 201 см. Эта высота стала для нее «золотой».

Первыми в истории олимпийскими победителями в прыжках на батуте (новая дисциплина в программе Игр) стали спортсмены из Краснодарского края Ирина Караваева и Александр Москаленко. Их земляк Евгений Кафельников первым из россиян победил в престижном теннисном турнире.

В целом довольно удачно выступили представители «игровиков». Помимо золота в гандболе, россияне завоевали серебро в мужском и женском волейболе, мужском водном поло, бронзу в женском водном поло. Эти результаты выглядят весомо по сравнению с Атлантой, где у нас не было призеров ни в одной игровой дисциплине.

Обладатель золотой медали на дистанции 100 м в плавании, Питер зан ден Хугенбанд прервал 8-летнюю гегемонию нашего спринтера Александра Попова, завоевавшего лишь серебро. Бронзовая медаль в брасе на 200 м – у Романа Слуднова.

Кэти Фримэн (США) стала рекордсменкой мира в беге на 400 м. Мэрион Джонс (США), мечтавшую выиграть пять видов легкоатлетической программы, в прыжках в длину обошла немецкая спортсменка Хайке Дрикслер.

Это были последние Игры XX в.

XIX зимние Олимпийские игры состоялись в феврале 2002 г. в американском городе Солт-Лейк-Сити.

В Играх приняли участие 78 стран. Самые многочисленные делегации были представлены командами США (237 спортсменов), России (161) и Германии (158). В программе соревнований были представлены 78 видов спорта.

Также были включены новые виды состязаний: женский хоккей (команда России заняла 5-е место) и массовый старт в лыжных гонках.

Пятикратная олимпийская чемпионка, Герой России Лариса Лазутина стала первой спортсменкой, завоевавшей серебро для команды России на 15-километровой дистанции свободным стилем. Победительницей стала Стефания Бельмондо (Италия), выиграв у Ларисы Лазутиной 1,8 с. На 3-м месте – Катержина Нойманова (Чехия).

Олимпийские чемпионки Нагано–98 Ольга Данилова и Юлия Чепалова заняли 2-е и 3-е места соответственно в гонке на 10 км классическим стилем. А золотую медаль выиграла «королева классического стиля» норвежка Бенте Скари, опередившая О. Данилову на 2,5 с.

Юлия Чепалова, лидируя в финале с первого и до последнего метра спринтерской гонки, одержала победу, принеся сборной России пятую золотую награду на этой Олимпиаде.

В лыжной гонке Гундерсена (5 км классическим стилем + 5 км свободным стилем) первой финишный створ пересекла Ольга Данилова, а сразу за ней гонку закончила Л. Лазутина. Третье место у Бекки Скотт (Канада).

Героем XIX Олимпийских игр стал норвежский биатлонист Оле Эйнар Бьорндален. Он выиграл все соревнования у мужчин и стал четырехкратным олимпийским чемпионом.

В гонке на 20 км бронзовую медаль завоевал ветеран нашей сборной команды по биатлону Виктор Майгуров.

В женском биатлоне в гонке преследования победила Ольга Пылева.

31-летний испанский гонщик немецкого происхождения Йоханн Мюлег завоевал три золотые медали. Выиграв гонку 30 км с массового старта, он оказался на голову сильнее всех и в гонке преследования (по системе Гундерсена – 10 км классический + 10 км свободный стиль) и в гонке на 50 км.

На Играх 2002 г. за применение допинга дисквалифицированы были Л. Лазутина, Йоханн Мюлег, показавшие лучшие результаты в гонках на 30 км и 50 км, а также О. Данилова. Золотая награда Мюлега перешла к россиянину Михаилу Иванову.

В горных лыжах – как в слаломе, так и в комбинации – победу одержала хорватская спортсменка Яница Костелич, став двукратной чемпионкой.

Сенсационно завершились состязания женщин в скоростном спуске. Победила француженка Каролин Монтийе, занимавшая по рейтингу Международной федерации лыжного спорта в этой дисциплине только 9-е место. Серебро досталось итальянке Изольде Костнер, бронза – у Ренате Гетшль.

Еще один сюрприз преподнес швейцарец Симон Аманн в прыжках с 90 м трамплина. Вопреки всем прогнозам он обыграл признанных лидеров: немца Свена Ханнавальда (2-е место) и поляка Адама Малыша (3-е место). Вторую золотую медаль он выиграл и на 120 м трамплине. Это первые олимпийские медали Швейцарии в прыжках на лыжах с трамплина после 1972 г.

Ученики Тамары Москвиной Елена Бережная и Антон Сихарулидзе принесли России первое олимпийское золото Солт-Лейк-Сити, став чемпионами в парном катании. В этом виде состязаний наши пары не уступают никому высшую ступень олимпийского пьедестала уже 11 Игр подряд!

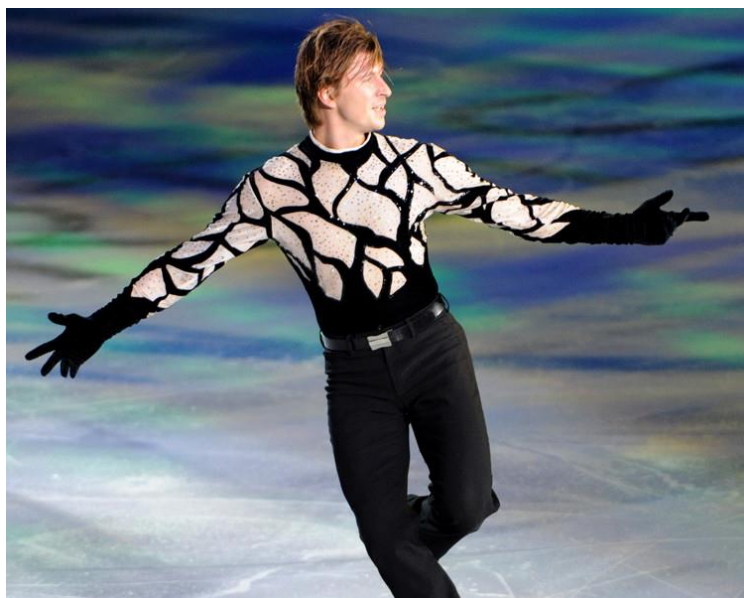


Рис. 14. Алексей Ягудин

В мужском одиночном катании Алексей Ягудин, воспитанник Татьяны Тарасовой, стал сильнейшим фигуристом планеты (рис. 14). Евгений Плющенко после неудачного выступления в короткой программе сумел настроиться на произвольную программу и стал серебряным призером Олимпийских игр. Третье место занял американец Тимоти Гебель.

В женском одиночном катании Ирина Слуцкая завоевала серебряную медаль. Победительницей стала юная американка Сара Хьюз, которая неожиданно для всех с четвертого места сумела «взлететь» на первое. Из-за падения 3-е место у одной из выдающихся спортсменок – Мишель Кван (США).

В спортивных танцах на льду по местам дуэты расставили согласно «порядку» в обязательных и оригинальном танцах. Олимпийскими чемпионами стали Марина Анисина с Гвендалем Пейзера из Франции, серебряными медалями – Ирина Лобачева с Ильей Авербухом, бронзовыми – Барбара Фузар-Поли с Маурицио Маргальо из Италии. Всего один судейский голос отделил российскую пару от первого места.

В конькобежном спорте у женщин на дистанции 500 м Светлана Журова заняла 4-е место, проиграв одну сотую долю секунды голландке Андреа Нойт.

А чемпионкой стала Катрина Лемэй-Доан (Канада) с новым олимпийским рекордом; 2-е место – у Моники Гарбрехт-Энфельдт (Германия).

Все три призера олимпийских соревнований конькобежек на дистанции 3000 м «выбежали» из времени мирового рекорда на этой дистанции. Это Клаудиа Пехштайн (Германия), Ренате Греневольд (Голландия) и Синди Классен (Канада). А рекордсменка мира Клаудиа Пехштайн – первая конькобежка на планете, «разменявшая» 4-минутный рубеж.

Питерскому конькобежцу Дмитрию Шепелю на дистанции 5000 м не хватило 12 сотых секунды, чтобы завоевать бронзовую олимпийскую награду (установил рекорд России). Первое место – у Йохема Ютдехааге (Голландия) (6.14.66 – мировой рекорд), второе – у Дерека Парра (США) и третье – у Йенса Бодена (Германия).

Первые Олимпийские игры третьего тысячелетия вошли в историю как самые скандальные в отношении судейства соревнований и применения тестов для контроля спортсменов на допинг.

В 2004 г. Олимпийские игры вернулись домой, в страну, которая более 2700 лет назад стала родиной Олимпиады, и в город, где в 1896 г. состоялись первые современные летние Олимпийские игры. Игры XXVIII Олимпиады 2004 г. состоялись в Афинах (Греция) с 13 по 29 августа. В них приняли участие 202 страны. Число участников составило 10 500, из них 470 человек – сборная команда России. Соревнования прошли по 28 видам спорта, где был разыгран 301 комплект медалей. Впервые в истории современного олимпийского движения в программу Игр не был включен ни один новый вид спорта.

В командном зачете первое место заняла команда США (103 медали, из них 35 золотых, 39 серебряных, 29 бронзовых). Второе место у команды Китая (63 медали, из них 32 золотых, 17 серебряных, 14 бронзовых). Третье место заняла команда России (92 медали, из них 27 золотых, 27 серебряных, 38 бронзовых). Далее идут Австралия (49 медалей), Япония (37 медалей), Германия (48 медалей) и т.д.

Первую золотую медаль России принес Алексей Алипов. Он стал лучшим в стендовой стрельбе по движущимся мишеням.

В упорной борьбе с минимальной разницей в счете наши девушки уступили волейболисткам Китая, завоевав серебряную медаль.

Отличились российские велосипедисты. Ольга Слюсарева, Тамила Абасова и Михаил Игнатъев завоевали золотые медали в гонках на треке. В гонках на шоссе отличился прославленный питерский гонщик Вячеслав Екимов, который выиграл серебряную медаль в индивидуальной гонке с раздельным стартом. Ольга Слюсарева была третьей в групповой гонке.

Женская сборная по баскетболу обыграла сборную Бразилии и заняла третье место, что было большим достижением.

Российская мужская сборная команда по гандболу выиграла матч за бронзовые медали у команды Венгрии со счетом 28:26.

Драматично развивались события в водном поло у мужчин в матче Россия–Хорватия. Победный мяч забил Александр Ерышов за 1,5 секунды до конца соревнований. Итог – счет 9:8 и бронзовая медаль.

Отличились и наши борцы. Батыров Мавлет, Сайтиев Бувайса, Гацалов Хаджимурат завоевали золотые медали (вольная борьба).

В академической гребле (четверка парная) победили Кравцов Игорь, Свирилин Алексей, Спинева Николай, Федоровцев Сергей. На втором месте – гребцы из Чехии, на третьем – украинская команда.

20 медалей различного достоинства завоевали спортсмены в легкой атлетике.

В прыжках в высоту Елена Слесаренко, взяв высоту 2 м 6 см, стала олимпийской чемпионкой. Чемпионка мира, рекордсменка мира в прыжках в высоту с шестом Елена Исинбаева стала теперь и олимпийской чемпионкой. Светлана Феофанова заняла второе место.

Были у россиян поистине звездные моменты на Олимпиаде. Например, весь пьедестал почета после соревнований по прыжкам в длину был российским. И если не удалось признанной королеве тройного прыжка Татьяне Лебедевой завоевать золото в своей коронной дисциплине, то на соревнованиях по прыжкам в длину ей эту недостачу удалось компенсировать.

Под занавес Олимпиады порадовали девушки в синхронном плавании. Сначала две Анастасии – Ермакова и Давыдова – стали олимпийскими чемпионками в соревнованиях дуэтов, а потом вместе с Еленой Азаровой, Ольгой Брусникиной, Марией Громовой, Марией Киселевой, Ольгой Новокрещеновой, Эльвирой Хасяновой, Анной Шориной одержали победу в групповом турнире по синхронному плаванию.

Аналогично обстояло дело и в художественной гимнастике. Олимпийскими чемпионками в группе стали Наталья Лаврова, Алесья Белугина, Татьяна Курбакова, Елена Посевина, Ольга Гладских и Елена Мурзина. А в заключительный день Олимпиады в Афинах на пьедестал почета поднялись девушки, сражавшиеся в личном первенстве. Алина Кабаева – на первую ступень, а Ирина Чащина – на вторую.

В спортивной гимнастике мужская сборная Японии завоевала золото. К сожалению, наша сборная осталась без медалей.

В плавании лидирующие позиции заняли спортсмены США и Австралии. Заплыв на 200 м вольным стилем завершился победой австралийца Яна Торопа.

В этом виде спорта россиянам удалось завоевать всего одну награду – серебряную. Ее принесла Станислава Комарова в плавании на спине на 200 м.

Проиграла сборная России по фехтованию на саблях – впервые с 1992 г. Четырехкратный олимпийский чемпион Станислав Поздняков, двукратный олимпийский чемпион Сергей Шариков, чемпионы мира Алексей Дьяченко и Алексей Якименко довольствовались бронзовыми наградами в командном первенстве.

XX зимние Олимпийские игры состоялись в феврале 2006 г. в Турине (Италия). Программа соревнований включала 15 видов спорта (биатлон, бобслей, лыжное двоеборье, керлинг, фристайл, хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт, лыжные гонки, шорт-трек, скелетон, санный спорт, сноуборд), в которых было разыграно 84 комплекта медалей.

Сборная России заняла четвертое место в командном зачете, завоевав 22 медали: 8 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых. Первое место в таблице медалей Олимпиады–2006 заняли немцы (11 золотых, 12 серебряных и 6 бронзовых). Второе место – у команды США (9 золотых, 9 серебряных, 7 бронзовых медалей). Третье место завоевали спортсмены из Австрии (9 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых медалей).

Спортивные чиновники Российской федераций зимних видов спорта объявляли о намерении завоевать 25 медалей, из которых семь – золотых. Несмотря на то что этот рубеж отечественным спортсменам не покорился, выступление россиян на Олимпиаде было признано удачным.

Сборной России по фигурному катанию не удалось установить абсолютный рекорд, завоевав все золото туринских Игр. Тем не менее, на счету наших фигуристов три победы и одна бронза.

Первыми из фигуристов за олимпийские награды боролись спортивные пары, и в этом виде программы не было равных Татьяне Тотьмяниной и Максиму Маринину. Стоит отметить, что с 1964 г. спортивные пары из России (СССР) никому не отдавали золотых медалей на Олимпиаде.

В одиночном катании среди мужчин Евгений Плющенко с личным рекордом по оценкам значительно опередил своих ближайших преследователей. Для Плющенко эта медаль – вторая на Олимпийских играх. В Солт-Лейк-Сити, четыре года назад, он завоевал серебро, проиграв Алексею Ягудину. Второе место занял швейцарец Стефан Ламбьель, третье – канадец Джеффри Баттл.

Танцоры Татьяна Навка и Роман Костомаров уступали первое место итальянцам Барбаре Фузар-Поли и Маурицио Маргальо. Однако уже после оригинального танца фигуристы выбились в лидеры, а итальянцы допустили грубую ошибку во время своего проката.

Четвертый комплект медалей по фигурному катанию разыграли женщины. Особые надежды руководство сборной и болельщики команды возлагали на Ирину Слуцкую. Уже сейчас эту фигуристку можно назвать уникальной. В ее активе множество побед на крупнейших международных турнирах: только на чемпионатах Европы Слуцкая одерживала победу семь раз (рис. 15).

Слуцкая как никто другой заслуживала победы в Турине. Для нее победа над Коэн могла бы стать настоящим реваншем за Олимпиаду в Солт-Лейк-Сити, где судьи просто украли у россиянки золото и отдали его американке Саре Хьюз. После короткой программы Слуцкая уступала американской фигуристке Саше Коэн всего три сотых балла! Однако в итоге стала третьей. А выиграла соревнования японская фигуристка Шизука Аракава.



Рис. 15. Ирина Слуцкая

Отдельных слов заслуживает биатлон. Мужская сборная в составе Ивана Черезова, Сергея Чепикова, Павла Ростовцева и Николая Круглова завоевала серебряную медаль в эстафете 4×7,5 км.

Женщины-биатлонистки завоевали в Турине четыре награды, в том числе две золотых. Светлана Ишмуратова победила на дистанции 15 км, а затем внесла вклад в успех россиянок в эстафете 4×6 км (вместе с Ольгой Зайцевой, Альбиной Ахатовой и Анной Богалий).

В лыжных гонках в дуатлоне на 15 км (7,5 км классическим стилем + 7,5 км коньковым) бронзу завоевала Евгения Медведева-Арбузова. У мужчин в этой же дисциплине (30-километровый дуатлон) олимпийским чемпионом стал Евгений Дементьев.

На самой финишной прямой Е. Дементьев выиграл спринт у трех конкурентов. Второе место занял норвежец Фроде Эстиль, уступивший Дементьеву 0,6 секунды. Бронза – у итальянца Пьетро Пиллер-Коттрер, который лидировал на всем протяжении дистанции. А в последний день Олимпиады Е. Дементьев приплюсовал к своим достижениям серебро на марафонской дистанции 50 км с общим стартом. Еще на отметке 46,2 км россиянин шел на 12-й позиции, однако перед финишем сделал резкий рывок. Результат Дементьева составил 2 ч 6 мин 12 с.

Олимпийским чемпионом стал итальянец Джорджо Ди Чента, опередивший россиянина на 0,8 с. Бронза – у представителя Австрии Михаила Ботвинова.

Серебряную медаль завоевала Юлия Чепалова (масс-старт 30 км), которая также записала себе в актив победу в эстафете с Натальей Барановой-Масалкиной, Ларисой Куркиной и Евгенией Медведевой-Арбузовой.

Алена Сидько в спринте единственная дошла до финала и завоевала бронзовую медаль. Лучшей на дистанции 1,2 км стала Чандра Крофорд из Канады, которая финишировала с результатом 2 мин 21,3 с. Алена Сидько отстала от победительницы на 0,9 с.

В конькобежном спорте было разыграно 12 комплектов наград. Россияне завоевали лишь три медали, но такое выступление было признано более чем успешным. Выиграв серебро на дистанции 500 м, знаменосец сборной России Дмитрий Дорофеев прервал «безмедальную засуху» в этом виде спорта с 1994 г. Победу в этом виде программы одержал американец Джой Чик, третье место занял кореец Канн Сеок Ли.

Триумфально выступила Светлана Журова, которая показала на той же 500-метровке лучшие секунды и завоевала золото с результатом 76,57 с по сумме двух попыток. Второе место досталось китайке Мань Ли Ван, финишировавшей со временем 76,78 с, третье место – у китайки Хью Рен с результатом 76,87 с.

Не менее ценна бронза женской сборной в командной гонке преследования, добытая Екатериной Абрамовой, Варварой Барышевой, Екатериной Лобышевой, Галиной Лихачевой и Светланой Высоковой.

Единственным спортсменом, а вернее спортсменкой, завоевавшей в Турине пять наград различного достоинства, стала канадская конькобежка Синди Классен. Пять медалей (1 золото, 2 серебра, 2 бронзы) в шести гонках – великолепный результат.

Вторым в этой номинации, безусловно, стал немец Михаэль Грай. Три золотые награды увез с собой этот биатлонист, по праву считающийся одним из сильнейших в мире.

В олимпийских соревнованиях саночников серебряную медаль Турина в копилку сборной России положил Альберт Демченко. Россиянин, у которого были серьезные проблемы со здоровьем, уступил только фавориту – итальянцу Армину Цоггелеру.

Главным событием Олимпиады в соревновании саночников стал триумф в женской дисциплине немки, которые заняли все места на пьедестале почета.

В мужском бобслее, как в двойках, так и в четверках, победу праздновали также спортсмены из Германии.

Надежды российских болельщиков были связаны с обладателем Кубка мира в соревновании четверок Александром Зубковым. С помощью партнеров по экипажу Филиппа Егорова, Алексея Селиверстова и Алексея Воеводы Зубков стал серебряным призером Игр. Александр Зубков признался, что серебряная

награда, завоеванная на Олимпиаде в Турине в соревнованиях четверок, для него значит больше, чем иное золото. «Мы шли к этой медали 20 лет, – сказал Зубков в интервью журналистам в аэропорту “Шереметьево-1” после прилета из Италии. – Я не обижен судьбой, второе место для меня как первое».

В женских соревнованиях по бобслею Виктория Токова и Надежда Орлова заняли седьмое место, что можно считать весьма неплохим результатом.

Владимир Лебедев завоевал бронзу Олимпиады в Турине в акробатическом фристайле. После первой попытки Лебедев был лишь на седьмой строчке, однако его второй прыжок судьи оценили в 126,11 балла, что стало вторым результатом в финальной попытке. Золотую медаль в этой дисциплине завоевал китаец Ксяопенг Хан (250,77), второе место занял представитель Белоруссии Дмитрий Дашинский (248,68). Отметим, что третье место Лебедева является первой российской медалью во фристайле в истории зимних Игр.

Для проведения XXI Олимпийских игр Олимпийская ассоциация Канады выбрала Ванкувер в качестве представителя страны, оставив позади Калгари, планировавший принимать Игры во второй раз.

В программу Олимпийских игр были добавлены два комплекта наград – ски-кросс среди мужчин и женщин, который является частью состязаний по фристайлу. Всего было разыграно 86 комплектов наград.

Россия на зимних Олимпийских играх 2010 г. была представлена в семи видах спорта. Отдельной командой Россия в пятый раз принимала участие в зимней Олимпиаде. Сборная страны заняла самое низкое место и завоевала наименьшее число золотых медалей за всю историю участия в зимних Олимпиадах.

Золотые медали стране принесли Никита Крюков (лыжные гонки), Евгений Устюгов (биатлон), Светлана Слепцова, Анна Богалий-Титовец, Ольга Медведцева и Ольга Зайцева (эстафета, биатлон).

В командном зачете первое место заняла Канада (14 золотых, 7 серебряных, 5 бронзовых медалей), второе – Германия (10 золотых, 13 серебряных, 7 бронзовых медалей), а третье США (9 золотых, 15 серебряных, 13 бронзовых медалей).

XXX летние Олимпийские игры проходили в 2012 г. в Лондоне.

В 2005 г., через два дня после выбора Лондона местом проведения Олимпийских игр, МОК принял решение исключить бейсбол и софтбол из программы этих Игр.

По сравнению с прошлыми Играми произошли некоторые изменения в программе. В 2009 г. исполнительный комитет МОК впервые разрешил женщинам принять участие в боксе. Они соревновались в трех весовых категориях (до 51, 60 и 75 кг) по 12 спортсменок, в то время как одна мужская весовая кате-

гория была исключена. В гребле на байдарках и каноэ по гладкой воде соревнования каноэ-двоек на 500 м среди мужчин были заменены женскими соревнованиями байдарок-одиночек на 200 м. Также все остальные мужские соревнования на дистанции 500 м (байдарки-одиночки, байдарки-двойки, каноэ-одиночки) были укорочены до 200 м. В теннисе впервые с 1924 г. прошли соревнования среди смешанных пар. В велоспорте впервые были введены омниум у мужчин и женщин, командная гонка преследования, командный спринт и кейрин у женщин, но были отменены индивидуальная гонка преследования, гонка по очкам и мэдисон. Также небольшие изменения произошли в гандболе: был отменен турнир за 5–8 места среди команд, проигравших в четвертьфинале. В современном пятиборье изменился формат соревнований: бег и стрельба были объединены в одно соревнование.

Россия на летних Олимпийских играх 2012 г. была представлена во всех видах спорта, кроме футбола и хоккея на траве. В состав сборной России вошли 436 человек.

В первые дни Игр золотые награды России приносили только дзюдоисты, одержав 3 победы. На девятый день Олимпиады россияне выиграли золото в греко-римской борьбе. Однако в предпоследний ее день российские спортсмены установили рекорд XXX Олимпийских игр, завоевав за один день 15 медалей, из которых 6 были высшей пробы.

Волейболисты впервые с 1980 г. (сборная СССР) выиграли золотую медаль, которая стала второй в истории России золотой наградой в командном виде спорта после успеха гандболистов в 2000 г., а баскетболисты впервые в истории поднялись на пьедестал почета, завоевав бронзу.

В спортивной гимнастике Алия Мустафина, победив на брусках, принесла России первое с 2000 г. золото в этом виде спорта. Впервые с 2000 г. в прыжках с 3-метрового трамплина принес золотую медаль Илья Захаров.

К сожалению, на Олимпиаде в Лондоне Россия осталась без золотых наград в плавании, фехтовании, а в академической гребле россияне были представлены всего в двух дисциплинах из 14 и остались без наград, ни разу не попав в финал.

В общем командном зачете Россия впервые не попала в тройку лидеров на летних Играх, уступив США (1-е место – 46 золотых медалей), Китаю (2-е место – 38 золотых медалей) и Великобритании (3-е место – 28 золотых медалей).

Пятнадцать зимних спортивных дисциплин, объединенных в семь олимпийских видов спорта, входили в программу XXII зимних Олимпийских игр в 2014 г. в Сочи. Всего разыгрывалось 98 комплектов медалей, что на 12 больше, чем было в Ванкувере в 2010 г. Произошло это по причине включения исполко-

мом МОК 6 апреля 2011 г. пяти новых соревнований: прыжков с трамплина (женщины), командных соревнования в фигурном катании, эстафеты в санном спорте, хафпайпа во фристайле (мужчины и женщины), смешанной эстафеты в биатлоне.

А в июле того же года на заседании в Дурбане (ЮАР) было принято решение о включении в программу Сочи–2014 трех новых дисциплин: слоупстайла во фристайле (мужчины и женщины), слоупстайла в сноуборде (мужчины и женщины), параллельного слалома в сноуборде (мужчины и женщины).

Саночник Альберт Демченко принял участие в своих седьмых подряд Олимпийских играх (1992, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010 и 2014 гг.). 9 февраля он установил рекорд по количеству участия в зимних Играх в истории Олимпийских игр. В тот же день это достижение повторил японский прыгун с трамплина Нориаки Касай, который участвовал в тех же семи Олимпиадах, что и Демченко.

Евгений Плющенко, выиграв золото во впервые включенных в олимпийскую программу командных соревнованиях, повторил рекорд 82-летней давности шведа Йиллиса Графстрёма по количеству олимпийских наград в фигурном катании (по 4). А 15-летняя Юлия Липницкая в тех же командных соревнованиях получила золото, что сделало ее самой юной чемпионкой зимних Игр в истории России. Татьяна Волосожар и Максим Траньков завоевали золото в парном фигурном катании, набрав в сумме за две программы 236,86 баллов и вернув России главенство в этом виде спорта, утерянное в Ванкувере. Первую в истории России победу в женском одиночном фигурном катании на Олимпийских играх принесла Аделина Сотникова.

Виктор Ан одержал победу в шорт-треке, выиграв забег на дистанциях 1000 и 500 м. Позже Ан, Семен Елистратов, Владимир Григорьев и Руслан Захаров выиграли в эстафете на дистанции 5000 м. А Александр Третьяков завоевал первую в истории России победу в скелетоне на Олимпийских играх.

В бобслее-двойках экипаж Александра Зубкова и Алексея Воеводы принес России первое золото. Также экипаж Александра Зубкова, состоящий из Алексея Неодайло, Алексея Воеводы и Дмитрия Труненко, выиграл золото в бобслее на четверках.

Сноубордист Вик Уайлд выиграл для России первую золотую медаль в сноуборде на Олимпийских играх в параллельном гигантском слаломе.

Алексей Волков, Евгений Устюгов, Дмитрий Малышко и Антон Шипулин выиграли мужскую эстафету 4×7,5 км в биатлоне, принеся России первую в истории победу в биатлонной эстафете (до этого последний раз только СССР выигрывал мужскую эстафету в 1988 г.).

Российская сборная в Сочи в конечном итоге не смогла повторить достижение сборной СССР по количеству медалей на зимних Олимпийских играх –

29 наград. В результате допинг-скандала Россия была лишена 4 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовой медалей и в итоге опустилась на 3-е место с 10 золотыми медалями, а спортсмены получили пожизненную дисквалификацию. После 2014 г. разбирательства шли целых 6 лет: на данный момент существует мнение о том, что само разбирательство было попыткой политического давления на Россию. До дисквалификации отдельных спортсменов сборная России впервые с 1994 г. сумела занять на Олимпийских играх первое место в неофициальном командном зачете.

XXXI летние Олимпийские игры проходили в 2016 г. в Рио-де-Жанейро в Бразилии. В 2009 г. на сессии МОК, где был выбран город Игр, прошло голосование, на котором было принято решение о включении регби-7 (упрощенная версия регби) и гольфа в список летних олимпийских видов спорта, и по ним впервые за долгое время были проведены соревнования. Последний раз игроки в гольф соревновались на Олимпийских играх 112 лет назад, а соревнования по регби проходили 92 года назад.

В связи с допинговым скандалом, разразившимся после Игр 2014 г., часть сборной России, причастная к нему, была отстранена. МОК принял решение не допускать до участия в Олимпийских играх 2016 г. легкоатлетическую команду России. При этом российские легкоатлеты могли принять участие в летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, но лишь после индивидуального одобрения кандидатуры каждого спортсмена международными спортивными федерациями. Спортсмены, получившие такое одобрение, могли выступать под российским флагом. Однако из 80 легкоатлетов лишь прыгунья в длину Дарья Клишина получила разрешение и участвовала в Играх под российским флагом.

Также международная федерация тяжелой атлетики отстранила всю сборную России от участия в Олимпиаде 2016 г. А из-за нахождения в допинг-пробах Сергея Федоровцева запрещенного препарата триметазида была дисквалифицирована российская мужская команда по академической гребле.

Также в отношении участия российских спортсменов в Олимпиаде 2016 г. была отменена презумпция невиновности (из-за доклада назначенного ВАДА независимого эксперта Ричарда Макларена), а вопрос участия каждого спортсмена решался соответствующей международной федерацией на индивидуальной основе по результатам изучения его допинговой истории. Те же, кто допускался, были подвергнуты тщательной внесоревновательной проверке на допинг под угрозой немедленной дисквалификации в случае невыполнения условий проверки.

Помимо этого, по итогам отборочных соревнований российским спортсменам не удалось завоевать право выступить в олимпийских турнирах по баскетболу, регби-7, футболу, хоккею на траве.

Несмотря на все дисквалификации, по общему медальному зачету Россия заняла 4-е место, уступив США (1-е место), Великобритании (2-е место) и Китаю (3-е место).

Столицей XXIII зимних Олимпийских игр был объявлен город Пхёнчхан (Республика Корея). В программу этих игр решением МОК были добавлены следующие дисциплины: биг-эйр в сноуборде (мужчины и женщины), масс-старт в конькобежном спорте (мужчины и женщины), дабл-микст в керлинге и командные соревнования в горнолыжном спорте, а исключен был параллельный слалом в сноуборде (мужчины и женщины). По итогу общее количество дисциплин в сравнении с 2014 г. увеличилось на 4 и составило 102.

На данных соревнованиях сборная России была полностью отстранена от Олимпийских игр. Так, ссылаясь на допинговые нарушения со стороны России, руководители 17 антидопинговых агентств, входящих в институт Национальных антидопинговых организаций (NADO), призвали МОК отстранить Россию от участия в зимних Олимпийских играх 2018 г., а также призвали Россию подтвердить либо аргументированно опровергнуть доклад Макларена. Глава ВАДА Крейг Риди на 131-й сессии МОК в Лиме заявил, что ВАДА во многом не разделяет позицию руководителей NADO. Позднее число антидопинговых организаций, призывающих отстранить Россию от зимних Олимпийских игр 2018 г. в Пхёнчан, достигло 28.

В итоге МОК отстранил Олимпийский комитет России от участия в Олимпийских играх 2018 г. При этом российским спортсменам было разрешено участвовать в соревнованиях на индивидуальной основе под нейтральным (олимпийским) флагом. Приглашенные спортсмены могли участвовать под титулом «Олимпийский спортсмен из России», в церемониях награждения звучал олимпийский гимн.

Данный инцидент стал первым в истории Олимпийских игр отстранением страны за допинг.

Причиной отстранения, согласно МОК, являются «систематические манипуляции антидопинговыми правилами и антидопинговой системой в России в период Олимпийских игр в Сочи с помощью методологии исчезновения позитивных проб». Данный вывод сделан в отчете Самюэля Шмида, которому было поручено проверить факты о государственном вмешательстве в работу антидопинговой системы, изложенные в докладе Макларена, что не было подтверждено никакими документами.



Рис. 16. Алина Загитова

Всего за Игры делегация спортсменов из России, допущенных к соревнованиям, выиграла 2 золотых, 6 серебряных и 9 бронзовых медалей. Золото принесли себе Алина Загитова (рис. 16) в одиночном катании и хоккейная мужская команда.

В общем медальном зачете победила Норвегия (14 золотых медалей), второе место заняла Германия (14 золотых медалей), 3-е место – у Канады (10 золотых медалей).

После окончания зимних Олимпийских игр в Пхёнчхане МОК восстановил членство Олимпийского комитета России и в июле 2019 г. прислал официальное приглашение для участия в Играх 2020 г. в Токио. Но по решению Спортивного арбитражного суда из-за допингового

скандала российские спортсмены до 16 декабря 2022 г. не могли выступать под флагом и гимном России. В связи с этим МОК принял решение, что российские спортсмены выступят на Играх в Токио в составе «сборной Олимпийского комитета России» (ОКР).

Летние Олимпийские игры 2020 г. были первыми в истории перенесенными, а не отмененными играми: они прошли в 2021 г. в Токио из-за пандемии COVID-19.

МОК было принято решение о включении в программу Игр 2020 г. карате, серфинга, скалолазания и скейтбординга. При этом включение происходило только для этих Игр. После перерыва также были добавлены софтбол и бейсбол.

В общем медальном зачете ОКР получила 20 золотых медалей и оказалась на 5-м месте, проиграв США (39 золотых медалей), Китаю (38 золотых медалей), Японии (27 золотых медалей) и Великобритании (22 золотых медали).

XXIV зимние Олимпийские игры проходили в 2022 г. в Пекине, а также частично в городах Чжанцзякоу и Яньцине. МОК объявил о добавлении семи новых дисциплин в программу зимних Олимпийских игр в Пекине: женские одиночные соревнования по бобслею, мужские и женские соревнования по фристайлу в дисциплине биг-эйр, смешанная эстафета в шорт-треке, смешанные командные соревнования по фристайлу в акробатике, прыжках на лыжах с трамплина и сноуборд-кроссе.

ОКР в общем медальном зачете оказался лишь на 9-м месте, выиграв 6 золотых, 12 серебряных и 14 бронзовых медалей. В тройку лидеров игр вошли Норвегия (16 золотых медалей), Германия (12 золотых медалей), Китай (9 золотых медалей).

Не обошлось без допинг-скандала и на этих играх: 11 февраля 2022 г. стало известно, что допинг-проба фигуристки Камилы Валиевой (рис. 17) от декабря 2021 г. оказалась положительной (обнаружен триметазидин). В связи с этим церемония награждения победителей в командном турнире, где наша команда с Валиевой в составе заняла 1-е место, была отложена, рассматривался вопрос перераспределения медалей и допуска фигуристки до личного турнира. 14 февраля 2022 г. спортивный суд отклонил апелляции МОК и WADA и разрешил Валиевой выступление на Олимпиаде 2022 г. Однако скандал подкосил спортсменку, и чемпионка Европы 2022 г. заняла в одиночном катании лишь 4-е место.



Рис. 17. Камила Валиева

Вопросы

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
2. Кто был инициатором организации современных Олимпийских игр?
3. В чем состоит цель олимпийского движения?
4. Что обозначают кольца на олимпийском флаге?
5. Какой комитет является высшим руководящим органом современного олимпийского движения?
6. Какие задачи решают международные спортивные федерации?
7. В какие годы проводились Олимпийские игры на территории СССР или РФ?
8. Кто стал самым первым олимпийским чемпионом?
9. Кто и в каком виде спорта завоевал первую золотую медаль для Российской империи?
10. Какие спортсмены были первыми советскими чемпионами?
11. В какой Олимпиаде участвовала сборная СНГ?
12. В каких Олимпиадах участвовали российские спортсмены в составе Олимпийского комитета России?

1.6. Основные понятия в сфере физической культуры

Физическая культура – это вид общей культуры, качественная сторона деятельности (творческой) по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей (сил) и ее социально-значимые результаты, связанные с выполнением им обязанностей в обществе.

Средства физической культуры. Основным, неотъемлемым и достаточно простым «окультуривающим» средством физической культуры, активизирующим и гармонизирующим все проявления жизни организма человека являются занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком. В сочетании с использованием естественных сил природы (солнце, земля, воздух и вода), гигиенических факторов, режима питания и отдыха физические упражнения оказываются действительно чудодейственными.

Физическая культура личности. Определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Ценностная сфера физической культуры. Реализация и совершенствование личностных ценностей становятся возможными благодаря накопленным обществом, обогащаемым и передаваемым из поколения в поколение предметным духовным и материальным ценностям физической культуры. Их составляют теоретическое, методическое, научное, в том числе и историческое, этическое и эстетическое наследие физической культуры; возникающие в процессе физкультурной деятельности творчество, общественные и межличностные отношения, общение с природой, книги, фильмы, звукозаписи, произведения искусства, спортивные зрелища, учреждения физической культуры, спортивные сооружения, инвентарь, оборудование и т.д. Эти предметные ценности вместе с личностными ценностями и составляют ценностную сферу физической культуры.

Деятельная сфера физической культуры. Формой существования и преумножения ценностей физической культуры является физкультурная деятельность людей. Она охватывает:

- 1) массовую физическую культуру (физическое воспитание в семье, дошкольных учреждениях и учебных заведениях, физическое самовоспитание, физическую рекреацию);
- 2) лечебную физическую культуру (двигательную реабилитацию);
- 3) спорт (спортивную физическую культуру);
- 4) адаптивную физическую культуру (физическую культуру для лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов).

Массовая физическая культура. Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Физическая рекреация. Рекреация (от лат. *recreatio* – восстановление):

- каникулы, перемена в школе;
- помещение для отдыха в учебных заведениях;
- отдых, восстановление сил человека.

Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых люди получают удовольствие, достигают хорошего самочувствия, восстанавливают умственную и физическую работоспособность.

Лечебная физическая культура. Другое, также неспортивное по целям, направление физической культуры образует лечебная физическая культура (двигательная реабилитация), использующая специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Адаптивная физическая культура. Специфичность этой деятельностной сферы выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Физическое воспитание – органическая составная часть общего воспитания; учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, т.е. той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал.

Физическое развитие – биологический процесс становления в изменения естественных морфологических (от греч. *morphe* – форма) в функциональных (от лат. *functio* – исполнение, совершение, осуществление) свойств организма чело-

века в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Общая физическая подготовка направлена на достижение определенного уровня развития основных физических качеств и на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и является основной составляющей процесса физического воспитания. На основе общей физической подготовленности строится специальная физическая подготовка, в частности спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), являющиеся не менее важными составляющими процесса физического воспитания.

Спортивная физическая подготовка направлена на целенаправленное развитие тех физических качеств и совершенствование тех двигательных умений и навыков, которые обеспечивают успех в определенном виде спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.

Физическая активность – целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природная и социальная необходимость и потребность организма в поддержании гомеостаза, взаимодействие человека с внешней средой на разных этапах жизни.

Двигательная активность – целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической культуры.

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств и двигательных способностей человека.

Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке. Внешние проявления физической подготовленности человека обеспечиваются деятельностью (функционированием) костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. При этом организм в целом выполняет определенную работу, расходуя ту или иную энергию, и испытывает соответствующую физическую нагрузку. Состояние систем организма, их реакция на испытываемую физическую нагрузку определяют функциональную подготовленность (приспособляемость) организма к физической нагрузке.

Вопросы

1. Какую форму существования имеет физическая культура?
2. Из чего состоит ценностная сфера физической культуры?
3. Что включает в себя деятельная сфера физической культуры?
4. Что относится к рекреационной деятельности?
5. В чем различия адаптивной и лечебной физкультуры?
6. Чем отличаются общая, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка?
7. Что такое физическое развитие?
8. В чем состоит взаимосвязь физической и функциональной подготовленности?

ГЛАВА 2. СПОРТ

2.1. Массовый спорт

За период развития человечества, появления различных технологий, упрощающих жизнь людей, физическая нагрузка человека сократилась в разы. Все чаще офисные работники обращаются в пункты медицинской помощи с последствиями сидячего, малоподвижного образа жизни. Это касается не только клерков, но и широких слоев населения и разновозрастных социальных групп. Поэтому спорт, как никогда, актуален в XXI в.

Спорт помогает не только улучшить физические возможности и навыки человека, но и повышает уровень ментального здоровья и личного удовлетворения. Также он является важной частью человеческой культуры. Людей связывает тяга к спорту, объединяет, создавая множество феноменов социальной жизни.

Спортивное движение принято делить на массовый спорт и спорт высоких достижений. Несмотря на схожесть понятий, цели и задачи этих двух явлений имеют сильное различие. Главная цель массового спорта – это оздоровление человека и человечества в целом. Этим он отличается от спорта высоких достижений, который не направлен на улучшение здоровья и самочувствия человека, а нацелен на новые рекорды, результаты и успехи спортсменов.

Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта, преимущественно массовыми, с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и совершенствования физических качеств.

Физическая культура и массовый спорт направлены на укрепление здоровья. Но, в отличие от физической культуры, массовый спорт имеет два принципа. Первый заключается в том, что тренировки обязательно должны носить регулярный характер. А второй (и главный) принцип состоит в том, что за тренировками безотлагательно следует соревнование.

Массовый спорт, помимо оздоровительных задач, преследует образовательные, в том числе и воспитательные, цели. Он направлен на максимально широкое предоставление возможностей для занятия спортом всем слоям населения, а также на привлечение к занятиям большего количества людей. Для этого проводится образовательная подготовка, которая заключается в информировании населения о необходимости занятий спортом, минимальном объяснении работы человеческого организма.

Таким образом, можно назвать специальные задачи массового спорта:

– улучшить работоспособность определенных систем организма человека;

- скорректировать телосложение для лучшего функционирования организма, а также эстетического удовлетворения личности;
- повысить выносливость и работоспособность (общую и профессиональную);
- повысить уровень необходимых жизненных навыков и умений;
- создать для человека активный отдых, способный освободить от накопившегося стресса.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта – даже в дошкольном возрасте. Многие виды спорта отличаются ранней специализацией, например, в гимнастику, плавание, фигурное катание, даже в большой теннис набирают детей с 4–6 лет. Лишь немногим удается перейти в спорт высших достижений.

Наибольшее распространение массовый спорт имеет в студенческих коллективах. Как показала практика, обычно в нефизкультурных вузах страны в сфере массового спорта занимаются от 10 до 25 % студентов. Практически каждый здоровый студент может приобщиться к массовому спорту не только в свободное время, но и в учебное. Причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Массовый спорт положительно влияет не только на самочувствие и здоровье жителей планеты, но и приводит к увеличению доходов и пополнения бюджета стран. Это результат спортивных зрелищных игр и оказание разного вида спортивных услуг.

По состоянию на 2008 г., объем финансовых потоков, которые специально направлялись на развитие массового спорта в 27 странах-членах ЕС, оценивался в 71,7 млрд евро, что составило 46,6 % финансовых средств, которые инвестировались в систему европейского спорта в целом. С учетом взноса волонтерской деятельности общий бюджет массового спорта оценивается в эквиваленте 97,2 млрд евро.

В России многие годы финансирование массовой физической культуры не уменьшается, а увеличивается. Особенное внимание государство уделяет воспитанию молодежи. По результатам опросов ВЦИОМ, более половины россиян занимаются спортом или физкультурой (56 %). Выше доля спортсменов среди молодежи 18–24 лет (71 %), но и среди представителей пожилого возраста занимается каждый второй (50 % среди группы 60+). Не занимаются спортом или физическими упражнениями 43 % россиян.

Также исследование 2016 г. показывает, что россияне замечают положительную динамику развития массового спорта, доля таких граждан возросла с 42 до 59 %. Особенно физическая культура развита в городах России, в которых

проходили большие спортивные соревнования, таких как Сочи, Москва, Санкт-Петербург, Казань.

Стоит отметить, что в нашей стране существует тенденция к коммерциализации массового спорта. Прежде всего это коммерческая деятельность спортивных организаций и учреждений, спортивных комплексов, которые резко расширили сферу оказания платных услуг населению. Для привлечения людей спортивные организации начали культивировать модные виды спорта, которые ранее были или неизвестны, или малоизвестны широким слоям населения. При этом из-за введения платных услуг произошло отторжение значительной доли населения от занятий спортом. В первую очередь это коснулось семей с невысоким уровнем дохода, многодетных семей, лиц преклонного возраста.

Вопросы

1. На какие типы делят спортивное движение?
2. В чем состоят основные цели массового спорта и спорта высших достижений?
3. Что такое массовый спорт?
4. В чем отличие массового спорта от физической культуры?
5. Какие специальные задачи имеет массовый спорт?
6. Какие существуют направления массового спорта?
7. В каких слоях общества распространен массовый спорт?

2.2. Спорт высших достижений

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт. Спорт высших достижений предполагает проведение многолетней тренировки спортсмена, участие его в соревнованиях, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов.

Достижение спортсменом высоких спортивных результатов получает признание в обществе, повышает как его собственный престиж, так и престиж команды, а на высшем уровне – престиж государства. Рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают на стадионах, у экранов телевизоров всего мира огромные зрительские аудитории. Среди прочих духовных ценностей очень высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступая в соревнованиях, спортсмен несет большую ответственность: высока цена каждой ошибки, каждого неудачного старта, что, в свою очередь, предъявляет жесткие требования к его психике.

В то же время спорт высших достижений вырастает из массового спорта, стимулирует массовое спортивное движение.

В настоящее время в современном спорте высших достижений наметился ряд направлений:

- 1) любительский спорт;
- 2) профессиональный спорт;
- 3) профессионально-коммерческий спорт.

Любительский спорт все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается организации тренировочно-соревновательной деятельности и физических нагрузок.

Представители любительского спорта, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с ориентиром на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Спортсмены-профессионалы должны успешно выступать в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии со «стоимостью» атлета на спортивном рынке. В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в пик спортивной формы только 2–3 раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный, уровень подготовленности.

Промежуточное положение в спортивном движении между массовым спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

По статистическим данным, в Российской Федерации число занимающихся в спортивных школах следующее: начальной подготовки – 70,6 %; начальной и углубленной специализации – 27,1 %; спортивного совершенствования – 1,7 %; высшего спортивного мастерства – 0,45 %.

Таким образом, в спорт высших достижений переходит всего около 2 % занимающихся. Из 2 млн детей и подростков, юношей и девушек только 34,5 тыс. становятся высококвалифицированными спортсменами.

Вопросы

1. Что такое спорт высших достижений?
2. В чем заключается смысл достижений в спорте?
3. Какие существуют направления в спорте высших достижений?
4. Какие отличительные черты есть у любительского спорта?
5. Какие отличительные черты есть у профессионального спорта?

2.3. Единая спортивная классификация

Чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, используется единая спортивная классификация.

Единая спортивная классификация (ЕСК) – это сборник документов, регламентирующих присвоение спортивных разрядов и званий. Она была создана в 1935 г. и издается с изменениями каждые четыре года с началом нового олимпийского цикла. Первая ЕСК в России была введена в 1994 г.

Действующая российская спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта. В ней представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов, их спортивные результаты и достижения. Кроме того, данные нормативы служат ориентиром для присвоения спортивных разрядов и званий.

Продвижение спортсмена от разряда к разряду служит критерием эффективности учебно-тренировочного процесса.

Структура спортивной классификации предусматривает присвоение следующих разрядов и спортивных званий (от низших к высшим):

- юношеские разряды – III, II, I;
- взрослые разряды – V, IV (только в шахматах и шашках), III, II, I, «Кандидат в мастера спорта»;
- звания – «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» (ему соответствует звание «Гроссмейстер» в шахматах и шашках).

За выдающиеся спортивные достижения присваивается звание «Заслуженный мастер спорта России». Разряды до II относятся к младшим, а начиная с I – к старшим. Спортивные звания присваиваются пожизненно, разряды необходимо подтверждать раз в 2–3 года.

Для присвоения указанных разрядов и званий в одних видах спорта необходимо выполнить разрядные нормативы и требования, а в других – только разрядные требования. Разрядные нормативы обычно выражены в мерах времени, длины, веса и других количественных показателях.

К разрядным требованиям относятся:

- 1) занятие определенного места при выступлении в официальном соревновании, предусмотренном нормативами;
- 2) достижение заданного нормативами количества побед над соперниками соответствующего звания или разряда;
- 3) выполнение количественных нормативов в тех видах спорта, где такие возможны, на официальных соревнованиях соответствующего нормативам уровня.

Помимо этого, каждое звание (разряд) предусматривает определенный минимальный возраст спортсмена, с которого данное звание может быть присвоено.

Звание «Гроссмейстер» или «Мастер спорта международного класса» (МСМК) присваивается только спортсмену, который участвовал за Россию в международных соревнованиях соответствующего уровня.

Существуют и ограничения для соревнований, которые учитываются для получения разряда (звания) за прошедший год для спортсмена:

- 1) для соревнований устанавливаются нормы по уровню, составу участников, необходимому количеству судей определенной категории, необходимому количеству соперников, количеству игр, поединков, выступлений в основной и предварительной (отборочной) части соревнования;
- 2) для международных соревнований, по результатам которых присваиваются высшие звания, определяется необходимое минимальное количество стран-участниц.

Высшие звания («МСМК», «Гроссмейстер») утверждаются Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Более низкие звания и разряды присваиваются спортсменам региональными или местными (в зависимости от звания или разряда) исполнительными органами по физической культуре и спорту.

Спортивные звания присваиваются только гражданам Российской Федерации.

Спортивная классификация носит подвижный, динамичный характер. Периодически в нее вносятся коррективы, связанные со спортивной практикой, на которую влияют прогрессивные изменения в теории и практике подготовки спортсменов, их техническая оснащенность и др.

Вопросы

1. Что такое единая спортивная классификация?
2. Что включает в себя единая спортивная российская классификация?
3. Какие существуют разряды в классификации? Как они расположены?
4. Что нужно для присвоения разряда?
5. Что входит в разрядные требования?
6. Какие существуют ограничения для соревнований, за которые присваивается разряд?
7. Кем утверждаются присваиваемые звания?

ГЛАВА 3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

3.1. История студенческого спорта

Соревнования между университетами одной страны и вузами разных стран – это совсем другое дело. Развитие международного студенческого спорта на постоянной основе связано с деятельностью видной фигуры французского образования – Жана Петижана. По его инициативе в 1919 г. была впервые созвана международная конфедерация студентов, где было решено провести первый в мире студенческий чемпионат по нескольким видам спорта уже через два года. К сожалению, воплотить этот замысел в реальность получилось только тогда, когда в конфедерацию студенческих организаций вступили такие крупные державы, как США, Англия и Италия. Таким образом, первые международные студенческие игры прошли только в 1923 г. при активном содействии государств, вступивших в членство. Прошедшие игры можно назвать прообразом будущих Универсиад. Однако до Универсиад им было еще далеко. Во-первых, программа соревнований была однообразной и включала в себя менее десяти видов спорта. Во-вторых, в соревнованиях не принимали участия женщины. В-третьих, количество стран-участниц было также невелико. Спустя год в Варшаве прошел новый студенческий чемпионат мира, который включал в себя только легкоатлетические дисциплины. Несмотря на то что в нем принимали участие только европейские команды, этот турнир стал заметной вехой в истории студенческого спорта.

Второй официальный университетский чемпионат мира уже оправдал свое название. В нем приняли участие спортсмены из США, Гаити. Программа этого чемпионата была заметно более разнообразной. В нее были включены футбол, теннис, плавание и фехтование. В это же время была проведена специальная спортивная конференция. На ней было решено проводить такие соревнования постоянно, а также расширять состав стран-участниц, количество спортсменов и видов спорта в программе состязаний. Это предложение было активно внедрено в жизнь. В 1935 г. Международный олимпийский комитет взялся контролировать проведение этих соревнований.

Разразившаяся в 1939 г. Вторая мировая война разрушила планы не только спортивных сообществ, но и всего передового человечества. Новое направление, захватившее Германию, – фашизм – внесло раскол в европейское общество. Стоит отметить, что в то время спорту уделялось достаточно мало внимания, но в Германии и странах – ее союзниках спортивные соревнования все равно про-

водились. Тогда же был организован и Международный союз спортсменов-студентов. На спортивных площадках послевоенного Парижа спустя два года состоялись первые послевоенные Всемирные студенческие игры.

Спустя еще два года родилась новая организация – Международная федерация студенческого спорта. Она отвечала за проведение всемирных студенческих соревнований. К сожалению, в нашей, тогда социалистической, стране правительство отказывалось принять новую организацию. В СССР проводили свои студенческие соревнования, приуроченные к фестивалям молодежи и студентов. Несогласия между социалистическим и капиталистическим миром еще почти на десять лет продлило распри между странами – потенциальными участницами соревнований. Такое политическое разделение вредило мировому спорту. Объединение произошло только в 1957 г., когда на Международный спортивный университетский чемпионат были приглашены вместе спортсмены из капиталистических и социалистических стран. Бойкот соревнованиям никто не объявлял, и примирение состоялось. Чемпионат прошел с успехом, а Международной федерацией студенческого спорта было принято решение провести подобное мероприятие, столь приятное для всех, спустя два года.

Таким образом, в 1959 г. в Турине окончательно сформировался мировой студенческий спорт, соревнования студентов стали называться Универсиадами. В честь победителей состязаний тогда же было решено исполнять студенческий гимн – «Гаудеамус», который символизирует единение всех мировых спортсменов-студентов. С того времени такие соревнования стали проводиться через два года. Тогда же появились и зимние Универсиады, а состав участников и количество видов спорта заметно расширились. Универсиада в Турине собрала около полутора тысяч атлетов из сорока трех стран мира, а главное – положила начало стремительному развитию международного студенческого спорта.

Студенческие соревнования, в отличие от Олимпиад, проводятся каждые два года. В них имеют право участвовать студенты, аспиранты и выпускники двух предшествующих Универсиаде выпусков в возрасте от 17 до 28 лет. Программа летней Универсиады включает в себя 13 обязательных видов спорта. Это легкая атлетика, спортивная и художественная гимнастика, теннис, плавание, прыжки в воду, баскетбол, фехтование, футбол, волейбол, водное поло, настольный теннис, дзюдо. Зимняя Универсиада в наши дни представлена семью видами спорта: горнолыжный спорт, биатлон, лыжные гонки, хоккей на льду, шорт-трек, конькобежный спорт, фигурное катание, керлинг. Согласно желанию принимающей страны, в программу соревнований могут быть включены дополнительно и другие виды спорта.

В 2008 г. была объявлена страна-победительница в борьбе за право принять у себя XXVII Всемирную летнюю Универсиаду. Ею стала Российская Федерация. XXVII Всемирные студенческие игры прошли в 2013 г. в Казани. Ее соперниками в борьбе за право проведения Универсиады были южнокорейский город Гваньчжоу и испанский Виго.

Вот уже на протяжении многих десятилетий Всемирные универсиады являются главным соревнованием студентов. Они отличаются своей атмосферой и накалом борьбы, духом победы и честного спортивного соперничества. По масштабности и значимости Всемирная летняя Универсиада сравнима с Олимпийскими играми. Около 60 % участников Всемирных универсиад выступают на Олимпийских играх. Всемирные летние Универсиады собирают более 10 тысяч спортсменов из 150–160 стран. В России впервые Всемирная летняя Универсиада проводилась в 1973 г. в Москве. Для современной России XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 г. в Казани стала первым комплексным соревнованием такого масштаба.

На студенческих состязаниях в Казани были представлены 26 видов спорта: 13 традиционных и еще 13 – предложенных Казанью. Эти дополнительные виды спорта были сразу же утверждены. В их число вошли наиболее популярные и развитые в России виды спорта: бокс, пулевая и стендовая стрельба, синхронное плавание, академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, самбо, борьба на поясах, шахматы, тяжелая атлетика, регби-7, хоккей на траве, бадминтон, пляжный волейбол. Таким образом, Казань установила рекорд по количеству видов спорта, представленных на Универсиаде. Россия на этих соревнованиях завоевала рекордное число медалей и вышла в победители, обогнав США, Китай и Японию.

3.2. История студенческого спорта в России

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX в., параллельно с зарождением мирового студенческого спорта. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. В университете Санкт-Петербурга спортивный клуб был образован в 1908 г. К 1904 г. в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. Большинство из них действовало в Петербурге – 13, в Москве – 5, в Киеве – 4, на долю других городов приходились оставшиеся клубы. В 1911 г. 13 петербургскими студенческими обществами была образована студенческая лига, которая проводила соревнования среди студентов.

После революции 1917 г. студенческий спорт стал развиваться в другом русле. 29 мая 1918 г. было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). Впервые физическое воспитание как учебный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе 1921 г. Декретом Совета народных комиссаров РСФСР в июле 1929 г. физическое воспитание было введено в вузах страны как обязательный предмет. В том же году в университетах и институтах страны начали создаваться кафедры физического воспитания. В феврале 1928 г. Центральное бюро Пролетстуда провело первые студенческие соревнования. В программу входили хоккей, лыжные гонки, конькобежный спорт, бокс и пинг-понг.

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов. Первый этап, начавшийся в конце 1920-х гг., закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований. В середине 1930-х гг. начался новый этап развития студенческого спортивного движения.

В 1936–1937 гг. в стране стали образовываться добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от профессиональной принадлежности. Медицинские вузы, например, входили в ДСО «Медик», педагогические – в ДСО «Учитель», вузы связи – в ДСО «Молния» и т.п. Спортсмены-студенты соревновались, как правило, между собой внутри спортивных обществ.

Создание в 1957 г. всесоюзного студенческого спортивного общества «Буревестник» не только объединило всех студентов, но и положило начало третьему этапу развития студенческого спортивного движения. На протяжении многих лет в стране проводились студенческие соревнования на разных уровнях под общим руководством Центрального совета (ЦС) «Буревестник».

В 1987 г. ЦС «Буревестник» был преобразован в Центральный спортивный клуб «Буревестник» Всесоюзного добровольного физкультурно-спортивного общества (ВДФСО) профсоюзов. В те годы общая кризисная ситуация в стране не могла не наложить отпечаток на развитие спорта среди студентов.

Четвертый этап развития студенческого спорта в стране связан с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям. Эти перемены затронули основы студенческого спорта. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов,

но и на углубление их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием.

В октябре 1993 г. по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России была возрождена единая студенческая спортивная организация и образован Российский студенческий спортивный союз как правопреемник студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник».

3.3. Особенности студенческого спорта

Спорт занимает важную часть в жизни людей. Особое значение он имеет среди молодежи. По статистике Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 71 % молодых людей занимаются спортом. Это происходит в результате как психофизиологических процессов, так и влияния государства и общества. Социум заботится о новых поколениях и помогает молодежи следить за своим здоровьем. Занятия спортом также рождают в молодых людях множество эмоций, связанных с азартом, тягой к победе, страхом потерь и неудач. Спорт помогает формировать личность, расширяя физические и духовные возможности человека.

Особенности студенческого спорта:

- возможность заниматься физическими упражнениями в зачет учебных часов и получать теоретические знания по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность посещения различных кружков и секций, прикрепленных к учебному заведению, в неучебное время;
- возможность участвовать в соревнованиях, проводимых учебным заведением, а также представлять студенческую команду в иных соревнованиях.

Студенческий спорт является разновидностью массового спорта. Это доказывает то, что учащийся может выбрать наиболее интересные виды спорта и на базе учебного заведения регулярно заниматься, после чего выступать на соревнованиях. Важно заметить, что студенческий спорт дает возможность не только приобщиться к массовому спорту, но и перейти на уровень спорта высших достижений. Поэтому нередко студенческий спорт называют резервом спорта высших достижений.

Россия проводит большую работу для развития студенческого спорта. Специально для этого был создан Национальный фонд спорта РФ. С каждым годом увеличивается количество студентов, занимающихся спортом. В большинстве вузов нашей страны дисциплина «Физическая культура» занимает значимое место и сопровождает молодых людей до окончания учебного заведения. Особенно

это имеет значение в связи с увеличением техногенного характера жизни, снижением физической активности молодого поколения. Физическое воспитание способствует развитию физических и духовных качества современной молодежи.

Физическое воспитание – это комплекс мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья, улучшение работоспособности, развитие ловкости, выносливости, силы и быстроты, а также усиление таких черт характера, как сила воли, решительность, самообладание.

3.4. Организация студенческого спорта

В настоящее время студенческий спорт объединяет два взаимосвязанных направления деятельности – развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях и подготовку спортивного резерва для представления Российской Федерации на международной спортивной арене.

Массовый студенческий спорт – часть массового спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Студенческий спорт высших достижений – часть спорта высших достижений, направленная на достижение студентами-спортсменами высоких спортивных результатов на всероссийских зимних и летних универсиадах, всемирных зимних и летних универсиадах.

Система студенческого спорта является совокупностью государственных, муниципальных и негосударственных юридических субъектов, а также физических лиц, осуществляющих взаимодействие в сфере физической культуры и спорта, деятельность которых направлена на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся.

Организацией и развитием студенческого спорта занимаются соответствующие федеральные органы исполнительной власти (Министерство спорта РФ, Министерство образования и науки РФ), а также общественные организации: студенческие спортивные клубы образовательных организаций, Ассоциация студенческих спортивных клубов России, студенческие спортивные лиги по видам

спорта, общероссийские спортивные федерации по видам спорта, студенческий спортивный союз.

Спортивный клуб в качестве структурного подразделения образовательной организации осуществляет спортивно-массовую работу с учащимися, в том числе входящими в составы сборных команд, обеспечивает деятельность спортивных секций по видам спорта, осуществляет селекционный спортивный отбор обучающихся и обеспечивает учебно-тренировочный и соревновательный процессы сборных команд по видам спорта.

Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК) – общероссийская молодежная общественная организация, созданная в 2013 г. Основным направлением деятельности является содействие созданию и расширению сети спортивных клубов, популяризации здорового образа жизни и созданию оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта, всеобщей и равнодоступной формы общественной жизни молодежи, обучающейся в учреждениях среднего и высшего профессионального образования. АССК России организует и проводит соревнования, спартакиады, фестивали, лагеря, просветительские, обучающие мероприятия и другие культурно-массовые мероприятия и осуществляет деятельность в образовательных организациях посредством взаимодействия некоммерческих организаций АССК России с молодежными объединениями образовательных организаций: спортивно-массовые органы студенческого самоуправления, студенческие спортивные клубы и т.д.

Студенческая спортивная лига – некоммерческая организация, занимающаяся развитием и популяризацией одного или нескольких видов спорта среди студентов.

На сегодняшний день в состав Совета студенческих спортивных лиг, созданного на базе Российского студенческого спортивного союза, входят 26 организаций. При этом допускается правовая форма таких организаций в виде некоммерческого партнерства, ассоциации (союза), общественной организации.

Основными направлениями деятельности студенческих спортивных лиг по видам спорта являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди студентов.

Общероссийские спортивные федерации учреждают студенческие спортивные лиги по видам спорта, включают студенческие соревнования различного уровня в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта РФ и др.

Значительную роль в организации международных спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений – *Российский студенческий спортивный союз (РССС)*, созданный в конце 1993 г. (и его региональные организации). Он осуществляет руководство студенческим спортом в нашей стране. Основная цель деятельности РССС – содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области. РССС организует свою деятельность в тесном взаимодействии с государственными, общественными и спортивными организациями, с органами управления образовательных организаций высшего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, администрацией, кафедрами и руководителями подразделений физического воспитания, спортивными клубами образовательных организаций, профсоюзными и другими организациями.

По результатам студенческих спортивных соревнований, проводимых РССС, определяется состав команды студентов на российские и международные спортивные соревнования.

Российский студенческий спортивный союз осуществляет международные студенческие спортивные связи. Он является членом Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).

С 1947 г. проведение Всемирных студенческих игр возобновлено под эгидой Международного союза студентов (МСС). Советские спортсмены первый раз приняли участие в Универсиаде в 1957 г.

На Всемирных универсиадах студенты из России наиболее успешно выступали в гимнастике, фехтовании, легкой атлетике, волейболе, дзюдо, лыжных гонках, биатлоне.

3.5. Спортивные лиги России

В настоящее время в российских вузах организована работа 188 спортивных клубов и 26 студенческих спортивных лиг различной правовой формы и статуса. В 2020 г. Министерство образования и науки России оказало поддержку шести лигам. Расскажем о них подробнее.

Студенческая хоккейная лига (СХЛ) объединяет хоккейные клубы университетов всей страны, проводит всероссийские соревнования и помогает организовывать международные спортивные мероприятия. В рамках Всероссийских соревнований по хоккею среди студентов проводятся чемпионат и первенство СХЛ, «Кубок открытия», «Матч звезд», «Кубок поколения», выставочные матчи

сборной СХЛ. В сезоне 2020–2021 Студенческая хоккейная лига провела всероссийские турниры, в которых приняли участие 92 команды и более 2 тысяч игроков. В общей сложности было проведено более 300 матчей с участием студенческих хоккейных команд.

Студенческая гребная лига – это сообщество спортсменов-студентов, занимающихся гребным спортом, университетских гребных клубов и вузов, поддерживающих гребной спорт. В чемпионате лиги принимают участие 71 студенческая команда из 16 субъектов РФ.

Национальная студенческая футбольная лига (НСФЛ) объединяет футбольные студенческие команды. Лига была учреждена Российским футбольным союзом в 2011 г. Главная цель НСФЛ – сделать студенческий футбол явлением массовым и организованным на высоком профессиональном уровне. Главное спортивное соревнование лиги – финальный турнир НСФЛ. Его участниками становятся 16 сильнейших студенческих футбольных команд Высшего дивизиона Премьер-группы НСФЛ, победители отборочных этапов Общероссийского дивизиона среди мужчин и женщин, а также лучшие студенческие команды страны в формате 6×6. Победитель Высшего дивизиона получает право представлять Россию на международных соревнованиях.

Студенческая регбийная лига – это молодежное сообщество, развивающее и популяризирующее регби среди обучающихся ссузов и вузов России. Лига объединяет 70 высших учебных заведений, 31 команду в вузах силовых структур и порядка 3 тысяч спортсменов. Основные всероссийские соревнования Студенческой регбийной лиги – Всероссийская универсиада по регби и чемпионат России среди студентов по регби-7 и регби-15. Помимо них, лига проводит региональные турниры, такие как «Кубок Вызова» МГУ против СПбГУ, «Кубок Альма-Матер» в Тюмени, чемпионат Красноярского края среди студентов по регби-7 и др.

Ассоциация студенческого баскетбола (АСБ) – крупнейшая студенческая лига РФ, первая в Европе и вторая в мире по количеству команд. Она проводит официальный студенческий чемпионат России по баскетболу. В нем принимают участие 800 мужских и женских команд 450 вузов и ссузов из 71 субъектов Российской Федерации. За сезон в АСБ проходит около 5 тысяч матчей, общее число игроков чемпионата превышает 10 тысяч. Ассоциация студенческого баскетбола ежегодно проводит чемпионат России среди студентов, Матч звезд, АСБ Фест, АСБ 3×3. Лучшие игроки чемпионата АСБ попадают в сборную и выступают на международных турнирах.

Студенческая волейбольная ассоциация – организатор всероссийских соревнований по волейболу среди студентов. Ее основные мероприятия – Кубок

открытия Студенческой волейбольной ассоциации и всероссийские соревнования. Традиционно в них участвует более 90 студенческих мужских и женских команд.

Вопросы

1. Кто был основоположником студенческих соревновательных игр?
2. Когда прошли первые международные студенческие игры?
3. Когда была образована Международная федерация студенческого спорта?
4. Как называлось всесоюзное студенческое спортивное общество? В каком году оно было образовано? Какая организация выполняла его функции впоследствии в СССР? А какая выполняет сейчас в РФ?
5. Какие существуют особенности студенческого спорта?
6. Что такое Универсиада? Какие у нее есть отличительные признаки?
7. Какие органы занимаются организацией и развитием студенческого спорта?
8. В чем отличия спортивного клуба от спортивной лиги? Сколько лиг существует в России?
9. Какая основная цель работы Российского студенческого спортивного союза?
10. Когда советские спортсмены первый раз приняли участие в Универсиаде?

ГЛАВА 4. СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В настоящее время наибольшей популярностью среди студентов пользуются атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем каратэ, ушу, йоги. Одни из них широко применяются на учебных занятиях по физвоспитанию, другие – во внеучебное время. Например, йога, основанная на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, оказывает крайне избирательное воздействие на отдельные системы организма. В связи с этим она не может быть рекомендована для регулярных занятий в обязательное учебное время.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности. В комплекс ритмической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, которые выполняются под эмоционально-ритмическую музыку почти без пауз для отдыха.

Американская киноактриса Джейн Фонда применила основные положения аэробики К. Купера к гимнастическим упражнениям. В результате термин «аэробика» получил новое смысловое содержание – аэробная гимнастика.

В нашей стране наибольшей популярностью пользуются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыки. Поэтому эта гимнастика называется у нас ритмической.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Минимальная нагрузка на занятиях должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не ниже 130 уд/мин, для молодых – 130–150 уд/мин.

Тренирующий эффект достигается при 2–3 занятиях в неделю продолжительностью 30–45 мин. Основным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие занимающихся.

Выполнение комплексов ритмической гимнастики с заданной интенсивностью приводит к средней потере веса на 150–300 г за одно занятие (Иванова, Шарбарова, 1989). Однако эти потери не позволяют существенно снизить вес без сочетания с правильной диетой. Если калорийность съедаемой пищи больше, чем расход энергии, то потерянные на занятиях граммы быстро восстанавливаются.

Шейпинг широко используется как в учебное время, так и во внеучебное. *Шейпинг* (от англ. *shaping* – придавать форму, формировать) – это система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть – в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Шейпинг взял все лучшее из того и другого: из аэробики – музыку, динамические нагрузки, позволяющие укреплять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые запасы; из атлетической гимнастики – возможность влиять на отдельные мышечные группы.

При занятиях шейпингом физические нагрузки дозируются строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект. До начала занятий шейпингом все занимающиеся проходят тестирование с помощью современной аппаратуры для выявления исходного уровня физического развития, уровня функциональных возможностей организма, недостатков фигуры и др. В результате занимающиеся получают индивидуальную программу занятий.

Занятия начинаются с ритмической гимнастики. После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнениям ритмической гимнастики в партере. По мере тренированности проводятся текущее тестирование для проверки произошедших сдвигов в организме и корректировка программ.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с общефизической подготовкой. Заниматься атлетической гимнастикой могут все желающие – молодые и пожилые, подвижные и медлительные. Ограничения могут быть связаны лишь с серьезными заболеваниями, о чем надо посоветоваться с врачом. Прежде чем включать в свои регулярные занятия упражнения с отягощениями, следует пройти подготовительный класс, чтобы освоить упражнения без снарядов, а также с подручными предметами: полотенцем, палкой и т.п. Эти упражнения можно взять за основу для утренней гимнастики, а также для разминки перед силовой тренировкой. Начинать тренировки надо с разминки, чтобы разогреть мышцы, связки, сухожилия. Отметим, что силу в основном развивают все движения, но особенно выполняемые с отягощением (упражнения для ног в утяжеленных ботинках, для рук с гантелями, гириями, упражнения со штангой), упражнения в сопротивлении (растягивание пружин, упражнения с эспандером, различные упражнения на тренажерах).

Красота движений достигается при аккуратном и четком выполнении, точности позы в начале и завершении упражнения. Нужно следить за координацией движений, чтобы создавалось впечатление легкости и гармонии. Распределяя нагрузку в течение занятия, не следует загружать одни и те же мышцы. Трудные упражнения надо чередовать с более легкими или с активным отдыхом.

Нагрузка в занятиях наращивается постепенно, но неуклонно. Достигается это за счет увеличения числа повторений или подходов, а также усложнения движений. При выполнении упражнений дыхание должно быть свободным и ровным. Выдох совпадает со сгибанием туловища, вдох, как правило, делают в исходном положении.

Атлетическая гимнастика рекомендуется и женщинам. Девушкам особенно полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

Калланетика – это программа из 30 упражнений для женщин. Ее автор – американка Каллане Пинкней. Она предложила выполнять упражнения в тишине, без музыки, которая, по ее мнению, отвлекает от занятий. Этим калланетика напоминает йогу. Программа предусматривает выполнение физических упражнений интенсивно в течение 1 ч два раза в неделю. Комплекс упражнений состоит из четырех частей:

- 1) разминка (6 упражнений);
- 2) красивый живот (4 упражнения);
- 3) стройные ноги (4 упражнения);
- 4) ягодицы и бедра (5 упражнений);
- 5) растягивание мышц (6 упражнений);
- 6) танец живота (3 упражнения);
- 7) укрепление ног (2 упражнения).

«Один час калланетики дает организму столько, сколько 7 часов классической гимнастики или 24 аэробики», – уверяет К. Пинкней. Позднее, когда занимающиеся обретут стройную фигуру, занятия проводятся ежедневно по 15 мин. При выполнении упражнений избегают резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища, в положении лежа, полушпагаты.

Гидроаэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Использование гидроаэробики способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию физических качеств (выносливости, гибкости силы и координации), коррекции телосложения, оказывает положительное влияние на психику человека. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной емкости легких. Из-за того, что отдача тепла человеческим телом в воде происходит гораздо быстрее, чем на воздухе, в организме улучшается обмен веществ. В результате расходуется в несколько раз больше энергии, чем при той же работе на суше, что приводит к уменьшению жировых отложений.

При выполнении упражнений в воде снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения травм и растяжений.

Кроме оздоровительной направленности гидроаэробика служит средством реабилитации после травм.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры (рис. 18). Существует много систем дыхательной гимнастики. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой. Это система дыхания К.П. Бутейко и многие другие системы дыхательной гимнастики, созданные на Западе и Востоке. Существует ряд положений, которые признают все специалисты по дыханию, за исключением создателей парадоксальных систем. Они заключаются в следующем:

- дыхание должно быть ритмичным, равномерным;
- дыхание должно быть глубоким;
- дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот;
- ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;
- темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающегося и от темпа, в котором выполняются физические упражнения (бег, ходьба и др.);
- при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот; чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания.

Обычное дыхание человека поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в кровь кислорода.

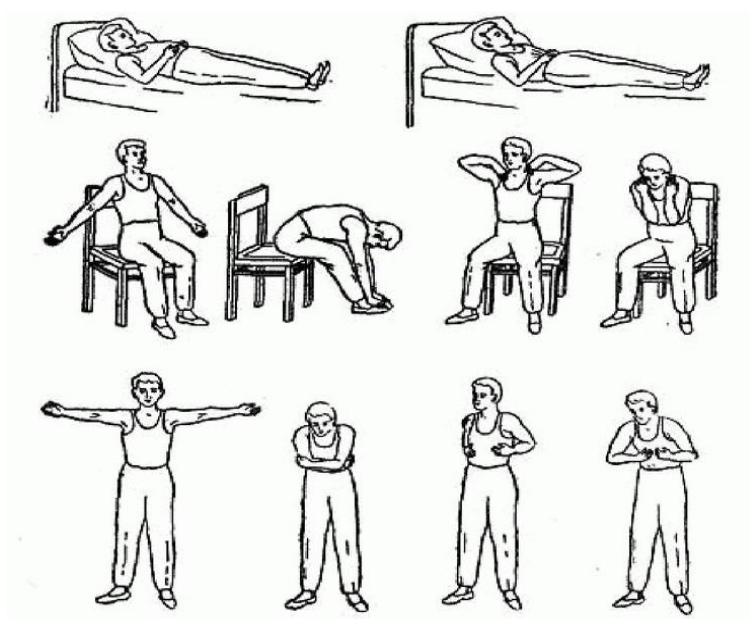


Рис. 18. Специальные дыхательные упражнения

Йоги считают, что чем чаще человек дышит, тем меньше он живет. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в 1 мин в спокойном состоянии.

За основу правильного дыхания берется полное дыхание йогов. Делается оно так. Стоя или сидя прямо, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперед, насколько получается. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние ребра. Затем расширить верхние ребра, вплоть до ключичных. Теперь легкие наполнены воздухом хорошо. Затем, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот – сколько возможно. Задержку рекомендуется сделать в течение 4 с и затем медленно выдохнуть воздух.

Очень важно сосредотачивать внимание на дыхании. На вдохе представлять, как жизненные силы из воздуха устремляются в легкие, и на паузе после вдоха – как они распространяются по всему организму. На выдохе представлять, как из организма с потоком воздуха выходят все «шлаки» и недуги. Дыхание идет в определенном, ненапряженном ритме. Для здорового человека достаточно 10–15-минутного полного дыхания в день.

Слово «фитнес» появилось в современном спортивном лексиконе сравнительно недавно, когда здоровый образ жизни вошел в моду в цивилизованных странах. В переводе с английского оно означает «готовность». Смысловое значение этого слова шире – «физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе».

Началу бума «движения ради здоровья» предшествовала публикация данных научных исследований, засвидетельствовавших, что основной фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний у современного человека – дефицит двигательной активности, или гипокинезия. На эту информацию разумная часть человечества отреагировала почти моментально, ощутив в себе «профилактическую» потребность в движениях. С интересами сердца и сосудов ученые разобрались достаточно быстро. Как оказалось, «для полного счастья» они требуют многого: и хорошей наследственности, и чистой окружающей среды, и отсутствия стрессов. А вот профилактики основных заболеваний нужно совсем немного: систематически нагружать сердце и сосуды физическими упражнениями, не курить, разумно ограничивать холестерин в пище и уметь отдыхать для отпора негативному влиянию неизбежных стрессов. При таком поведении человека, по мнению ученых, мотор его организма и трубопроводы, подающие в него топливо – кровь, обязуются не создавать серьезных проблем при пробеге по дистанции, называемой «жизнь».

Кроссфит – это брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и др. Кроссфит-залы используют оборудование из самых различных дисциплин, включая штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажеры, эйр-байки и различные коврики.

В последние годы кроссфит набирает большую популярность во всем мире. Предпочтение данного вида спорта связано с возможностью быстрого роста спортивных результатов и эффективностью силовой подготовки. Кроссфит-тренировки должны проходить в специально подготовленных залах и с обученными данной технике тренировок инструкторами. Начинать тренировки нужно строго под надзором профессионалов; чем больше у вас проблем со здоровьем, тем более опытным и квалифицированным должен быть ваш инструктор.

Занятия на тренажерах. Широкое распространение технических средств в массовой физической культуре и спорте отражает необходимость в обеспечении более сильного воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Потребность в использовании тренажеров возрастает с дефицитом естественных движений. Наиболее существенным признаком является создаваемая с их помощью искусственность условий, в которых происходит формирование необходимых умений, навыков и качеств занимающегося. Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно действуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления. Использование тренажеров на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в оздоровительных целях основывается на условии получения за минимальное время таких объемов двигательной деятельности, которые должны вызывать оптимальные физические нагрузки при адекватных тратах энергии. В настоящее время существует великое множество всевозможных приспособлений, которые мы можем с легкостью и удобством использовать в домашних условиях. Появились также специально установленные площадки на открытом воздухе (во дворах, парках), где любой желающий может прийти в любое удобное для него время и от души позаниматься абсолютно бесплатно и с достаточным комфортом. Открылось большое количество различных тренажерных залов и клубов с большим разнообразием тренажеров для различных групп мышц. В клубах, как правило, работают

опытные инструкторы, которые помогут составить необходимые комплексы упражнений для посетителей с учетом их уровня здоровья и физической подготовленности.

Вопросы

1. Что такое ритмическая гимнастика?
2. Какая нагрузка должна оказываться на человека при занятиях ритмической гимнастикой? Через какое количество времени достигается эффект от занятий?
3. Какие системы упражнений положены в основу шейпинга?
4. Что такое атлетическая гимнастика?
5. Из каких этапов должна состоять тренировка?
6. Какие плюсы имеет гидроаэробика в сравнении с обычной аэробикой?
7. Какие из перечисленных систем физических упражнений можно отнести к лечебному направлению физической культуры?
8. Какие существуют положения дыхательной гимнастики?
9. Что такое фитнес?
10. Какие системы органов нуждаются в постоянно-периодической физической нагрузке для обеспечения нормальной жизнедеятельности?
11. Какие ошибки может сделать человек, только начинающий заниматься физической культурой?

4.1. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 8000. Каждый из них характеризуется особым составом действий и правилами соревнований. Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

По биомеханической структуре движений физические упражнения могут быть подразделены на *циклические* (гребля, бег, плавание и т.д.) и *ациклические* (бокс, борьба, гимнастика, футбол и т.д.).

В циклических видах спорта всегда есть многократное повторение одних и тех же движений (циклов).

Такие виды спорта, как легкая атлетика, плавание, конькобежный спорт и др., характеризуются работой больших мышечных групп, что вызывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и систему дыхания. Они требуют развития общей и специальной выносливости, силы, иногда быстроты движений (при спринтерских дистанциях), но не требуют тонкой и точной координации движений. Циклические виды спорта отличаются значительными энергозатратами.

Ациклические движения не имеют многократного повторения циклов. Они представляют собой однократное выполнение комплекса заученных элементов.

Ациклические движения делятся:

- 1) на скоростно-силовые (прыжки, метания),
- 2) собственно силовые (поднятие штанги),
- 3) прицельные (стрельба, броски и подачи мяча и т.д.).

Эти виды спорта требуют проявления силы, быстроты, хорошей координации движений, ориентировки во времени и пространстве, равновесия и выразительности движений. Высокая координация движений, музыкальное сопровождение (художественная гимнастика, фигурное катание) требуют высокой музыкальности исполнителей.

В синхронном плавании выполнение упражнений связано со значительной задержкой дыхания и повышенными теплотерями.

Для таких видов спорта, как единоборства и спортивные игры, характерна нестандартность движений, отсутствие возможности предвидеть условия борьбы. Нестандартность сводится к невозможности выработки стереотипа соревновательной ситуации. В этих видах спорта необходимы постоянная оценка ситуации, творческое мышление, быстрота реакции, способность в доли секунды разгадать поведение противника и принять правильное решение.

По проявлению физических качеств упражнения делятся на требующие преимущественного развития быстроты (бег на короткие дистанции), силы (тяжелая атлетика), выносливости (лыжные гонки, бег на длинные дистанции), координации – сложнотехнические (гимнастика, горные лыжи, фигурное катание).

На начальных этапах систематических занятий физическими упражнениями целенаправленное воспитание и совершенствование основных физических качеств у новичков (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) способствует одновременному улучшению всех этих качеств. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость. Выносливость важна при подготовке человека к длительному и полноценному труду в любой профессии. К видам спорта, развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, биатлон, плавание, спортивное ориентирование, триатлон. С их помощью можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, уменьшить жировую прослойку.

Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, которые проводятся с низкой интенсивностью (пульс до 130 уд/мин), но сравнительно длительное время, – прекрасное средство активного отдыха и восстановления работоспособности.

Однако при занятиях этими видами спорта надо сразу настроиться на большую и тяжелую работу, связанную с воспитанием способности противостоять утомлению (терпение) не только в ходе соревнований, но и на тренировках.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу. Несмотря на то что современный быт и производство все меньше требуют от человека проявления физических усилий, сила имеет большое значение не только в спортивной, но и профессиональной деятельности.

К собственно силовым видам спорта относятся тяжелая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика. В тяжелой атлетике при поднимании возможно больших тяжестей упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением. Это напряжение кратковременно, но в связи с возникающим натуживанием резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Становится популярным гиревой спорт. Он больше соответствует бытовой и профессиональной деятельности, чем занятия тяжелой атлетикой. Основная особенность гиревого спорта – это продолжительное выполнение силового

упражнения, которое требует незаурядной силовой выносливости. Так, например, высокими достижениями в толчке двумя руками считаются подъемы более 30 раз (гири 32 кг) для атлетов массой до 60 кг и более 155–160 раз для весовой категории свыше 90 кг.

Атлетическая гимнастика является общедоступным видом спорта, которым в последние годы активно занимаются и женщины. Она позволяет избирательно увеличивать массу отдельных мышечных групп, что приводит к росту их силы.

Комплекс соревновательных упражнения по атлетической гимнастике включает в себя упражнения с демонстрацией развития отдельных групп мышц и всей фигуры, а также упражнения силовой программы с тестированием основных групп мышц: плечевого пояса, торса, ног. Это жим штанги лежа на горизонтальной скамейке, приседание со штангой на плечах, становая тяга.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. К ним относят легкоатлетические метания (копья, диска, молота), толкание ядра и прыжки, которые в своей первооснове являлись естественными видами движения человека в момент преодоления препятствий или бросания предметов на расстояние.

В связи с кратковременностью физического напряжения при однократном выполнении этих упражнений энергетические затраты и функциональные сдвиги во время соревнований небольшие. Однако тренировочные нагрузки бывают очень значительными, поскольку в прыжках и метаниях требуется хорошее разностороннее и специальное физическое развитие.

Считается, что приступать к серьезной тренировке в этих видах спорта в студенческом возрасте с целью достижения высоких результатов едва ли целесообразно. Но их можно использовать при занятиях массовым спортом. В то же время они почти не применяются в целях активного отдыха из-за достаточно напряженной нервно-эмоциональной нагрузки не только в соревнованиях, но и на тренировках.

Дадим характеристику видам спорта, развивающих преимущественно быстроту. Прежде всего следует знать, что быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Наибольшие требования к проявлению скоростных способностей предъявляют спринтерские дистанции легкой атлетики (бег на 100, 200 м, барьерный бег на 100 и 110 м), конькобежного спорта (500 м) и т.д. От спортсменов, выступающих в этих дисциплинах, требуется хорошая реакция на старте, быстрота циклических движений на дистанции.

Но быстрота требуется и в фехтовании, боксе и других единоборствах, в целом ряде спортивных игр. Отдельные виды спорта – бейсбол, русская лапта,

американский футбол построены в основном на очень быстрых коротких беговых рывках.

В студенческом возрасте уже прекращается естественное повышение быстроты, и поэтому необходима специальная тренировка для совершенствования скоростных качеств.

Способность человека совершать циклические движения с максимальной скоростью не превышает 20–30 с. Кислородный запрос в единицу времени здесь самый большой. Вместе с тем потребление организмом кислорода во время работы совсем незначительно. Спортсмен делает лишь несколько коротких вдохов. Кислородный запрос организма почти равен кислородному долгу, который погашается в основном после финиша. К концу работы частота сердечных сокращений значительно возрастает.

Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты необходимо в подготовке спортсменов, представителей многих профессий.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих ловкость (координацию). Ловкость во многом определяет успех в спортивных и трудовых действиях. Высокие требования к ловкости спортсмена предъявляют сложнокоординационные виды спорта, к которым относятся акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду и на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание и др.

В указанных видах спорта высокой степени развития достигают способность точно ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, выполнять перемещения тела в пространстве, в том числе в условиях ограниченной опоры и в безопорном положении.

Все эти виды спорта не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервной системы и волевым качествам спортсменов.

Фундамент сложнокоординационных движений закладывается в детском возрасте и требует многолетней систематической тренировки.

4.2. Краткая характеристика нетрадиционных систем физических упражнений

В последнее время приобрели популярность системы физических упражнений различной направленности. Это атлетическая и ритмическая гимнастика, которая имеет как соревновательный, так и оздоровительно-корректирующий вариант.

К модификациям ритмической гимнастики относится бодиденс. Это программа физических упражнений, которая выполняется под девизом «Танцуй, отдыхай и будь красива!». Она включает в себя тренировку различных мышечных групп с помощью простых танцевальных движений на фоне эмоционального музыкального сопровождения.

В последнее время стало увеличиваться число занимающихся шейпингом. Занятия направлены на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, вместе с тем это активный отдых.

Менее распространена система специальных упражнений – стретчинг. Ее упражнения направлены главным образом на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости. Медленное, спокойное выполнение упражнений способствует снятию нервно-эмоционального напряжения, активному отдыху. Стретчинг применяется как восстановительное и разминочное средство.

Наибольшей популярностью среди восточных систем физических упражнений пользуются элементы из ушу, йоги, каратэ, цигун.

Одна из разновидностей китайских систем физической подготовки и самозащиты – *ушу* – воздействует через различные позы и движения на внутренние органы, двигательный аппарат. Древняя китайская система упражнений цигун включает три составляющие: регуляцию позиции тела, дыхания и психического состояния. Основная направленность гимнастики цигун – оздоровление, а также нормализация психического состояния.

Отдельные упражнения этих систем или сами системы могут использоваться на специальном медицинском учебном отделении, а также в секциях и группах здоровья.

Вопросы

1. На какие категории могут быть подразделены физические упражнения по биомеханической структуре движений?
2. В чем отличия циклических упражнений от ациклических?
3. На какие группы делятся ациклические упражнения?
4. На какие категории могут быть подразделены физические упражнения по проявлению физических качеств?
5. Какие существуют физические качества?

6. Какие физические качества важны для здоровья обычного человека, а какие нет?
7. Какие физические качества развивает каждый тип упражнений?
8. Нужны ли в жизни обычного человека сложнокоординационные движения?
9. Какие существуют нетрадиционные системы физических упражнений?
10. В чем отличие специальных систем физических упражнений от классических?

4.3. История развития и характеристика некоторых популярных видов спорта

4.3.1. Футбол

Сейчас трудно сказать точно, где именно родился футбол. Игры с мячом были распространены в античных государствах (Греция и Рим), в странах Древнего Востока (Китай и Египет). В Древнем Риме мяч, называвшийся «пилой», сшивали из лоскутов и набивали конским волосом. Если наполнителем служил песок, мяч был очень тяжелым и назывался «гарпастон», а мяч, набитый перьями, – «паганика». Известно, что более двух тысяч лет назад в Древней Японии играли в мяч с помощью ног. По правилам, мяч не должен был касаться земли: его перебрасывали по воздуху, стараясь загнать в ворота. По таким же правилам играли и древнекитайские «футболисты». Право называться родиной футбола у Англии оспаривает Франция. Известный французский историк Морис Педеркорн, доказывая, что футбол возник во Франции, приводит в пример популярную во времена Средневековья игру «ла скуль», в которую играли с помощью кожаного мяча, наполненного тряпками.



Рис. 19. Футболист

Тот футбол, который все мы знаем, родился все-таки в Англии. Днем его рождения считается 26 октября 1863 г., когда в лондонской таверне на Грейт-Куин-стрит футбольными энтузиастами были оговорены первые футбольные правила, по которым играть в мяч можно только ногами (рис. 19). Долгое время вратарю тоже запрещалось играть руками. Только в 70-е гг. XX в. он получил возможность ловить мяч руками.

В 1866 г. над воротами стали натягивать веревку, а в 1875 г. установили перекладину на высоте 2,44 м. Вы спросите, почему именно на такой высоте, а не на 2,5 м, например? И почему ширина ворот 7,32 м, а не 7,5 м? Такие цифры

появились после перевода английской меры фут (фут равен 30,5 см) в метры. Слово «фут» в переводе с английского – нога. Сочетание этого слова с английским словом «бол» (мяч) и дало название футболу.

В 1890 г. на футбольных воротах появилась сетка.

В 1871 г. англичане провели свой первый Кубок страны. Этот традиционный турнир разыгрывается по сей день. Участниками первого международного матча стали сборные Англии и Шотландии.

В 1904 г. возникла Международная федерация футбола (ФИФА), в настоящее время в нее входит более 190 стран. Существуют также континентальные федерации, например европейская (УЕФА), основанная в 1954 г.

Каждые четыре года ФИФА проводит чемпионаты мира. Первый состоялся в Уругвае в 1930 г., первенство на нем досталось сборной Уругвая.

Один раз в четыре года проводится чемпионат Европы. Первый из них состоялся в 1960 г. во Франции, чемпионам на нем стала сборная СССР.

Каждый год разыгрывается Кубок европейских чемпионов (Лига чемпионов) по футболу.

В программу Олимпийских игр футбол вошел в 1900 г.

Середина 1930-х – начало 40-х гг. – время первых состязаний футбольной команды СССР с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающий Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе. Именно в этот период во всем блеске проявили себя Всеволод Бобров, Григорий Федотов и др.

В 1956 г. советские футболисты впервые стали олимпийскими чемпионами. Четыре года спустя они же открыли список обладателей Кубка Европы. Национальным героем был Лев Яшин.

На чемпионате мира 1966 г. советская команда завоевала первую бронзовую медаль.

Трижды подряд – в 1972, 1976 и 1980 гг. – восходили советские футболисты на третью ступень пьедестала почета олимпийских турниров, получая бронзовые медали. В 1938 г. сборная СССР в Сеуле выиграла Олимпийские игры.

Современный футбол – это вид спорта, в котором участвуют две команды и используется мяч. Игра проводится с целью забить мяч в ворота противника ударом ногой или другой частью тела, за исключением рук. Две команды по одиннадцать человек в каждой играют два тайма по 45 минут, но, если возникнет

необходимость, судья добавляет дополнительное время (в среднем 1–2 минуты на каждый тайм).

Кроме большого футбола, существует его разновидность – мини-футбол. Каждая команда в мини-футболе обычно имеет от 4 до 7 игроков. В соревнованиях участвуют 4 полевых игрока и вратарь. Ворота в мини-футболе значительно меньше, чем в большом. Матч состоит из двух таймов по 25 минут каждый. Между таймами – 10-минутный перерыв. Как и в большом футболе, существует фиксируемое арбитром дополнительное время.

4.3.2. Хоккей

Родиной хоккея считается Канада. Именно там в XIX в. в игре, которая тогда носила название «шинни», вместо мяча стали использовать плоский деревянный диск. Позднее появилась резиновая шайба. Играли в основном на естественном льду Великих озер и включали эту игру в программу всех канадских зимних спортивных праздников.

Первые хоккейные правила были составлены учащимися Монреальского университета в 1879 г. По предложению канадского рыбака Ф. Нельсона, на ворота стали натягивать сеть, чтобы шайба не пролетала сквозь них. С 1884 г. стали появляться профессиональные команды, а затем была создана Национальная хоккейная лига, которая организовывала состязания между канадскими и американскими хоккейными клубами.

В 1908 г. была создана Международная лига хоккея на льду (ЛИХГ), в которую тогда вошли четыре страны: Великобритания, Франция, Бельгия и Швейцария.

Первый чемпионат Европы по хоккею был проведен в 1910 г., а в программу Олимпийских игр этот вид спорта вошел в 1920 г.

В нашей стране до середины 40-х гг. XX в. хоккей с шайбой не культивировался, он считался игрой примитивной и индивидуалистской. Лишь в 1946 г. состоялся первый чемпионат страны.

Ежегодно Международная федерация хоккея (ЛИХГ) проводит чемпионаты мира. Первый чемпионат мира прошел в 1924 г. во Франции, а чемпионом на нем стала сборная Канады. Наибольшее число раз чемпионом мира становилась сборная СССР – 23 раза. Громкие победы и мировое признание нашему хоккею принесли отточенная техника, чувство коллективизма, высокие морально-волевые качества таких талантливых игроков, как Анатолий Фирсов, Александр Рагулин, Валерий Харламов, Владислав Третьяк.

За сборную СССР (России) выступало много великих игроков, среди которых В. Бобров, Б. Майоров, А. Якушев, А. Яшин, П. Буре и многие другие.

Немного отстала в количестве побед на мировых первенствах от советских хоккеистов сборная Канады, которая побеждала 20 раз.

На Олимпийских играх хоккей был впервые представлен в 1920 г. в Антверпене. Первым олимпийским чемпионом стала сборная Канады. Чаще других этот почетный титул выигрывали сборная СССР – 8 раз (1956, 1964, 1968, 1972, 1976, 1984, 1988, 1992 гг.) и сборная Канады – 6 раз (1920, 1924, 1928, 1932, 1948, 1952 гг.).

В 1917 г. была создана Национальная хоккейная лига (НХЛ). В ней выступают команды из Канады и США, причем подавляющее большинство игроков – канадцы. НХЛ – профессиональная лига, и долгое время ее игроки не допускались к участию в чемпионатах мира. В настоящее время допуск игроков НХЛ на чемпионаты мира разрешен.



Рис. 20. Хоккеист

Хоккей – это игровой командный вид спорта с использованием шайбы и клюшек. На ледовой площадке две команды стремятся забить шайбу в ворота противника. Игроки имеют специальное снаряжение (щитки и нагрудники), которое защищает их от травм (рис. 20). Очень важны для хоккеистов хорошие коньки и умение отлично кататься на них.

Самая мощная амуниция – у вратарей: чтобы защититься от несущейся с огромной скоростью шайбы, они надевают под фуфайку «панцирь», который защищает всю верхнюю часть тела от бедер до ключиц. Щитки, которые вратарь надевает на ноги, гораздо больше щитков полевых игроков. Кроме того, вратарь использует ловушку и щиток-блин на руках, маску – на лице.

Хоккейная команда, как правило, состоит из 20–25 игроков. Вратарей должно быть не менее двух. На поле находятся пять игроков и один вратарь. Пять игроков команды – это обычно два защитника и три нападающих. Те игроки, которые не участвуют в данный момент в игре, сидят на скамейке запасных в полном снаряжении.

Матч состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени каждый. Перерывы между периодами не должны длиться дольше 15 минут.

Если в прежние времена хоккейные матчи часто заканчивались вничью, то теперь при ничейном результате применяются овертаймы (дополнительные 5 минут игры), и, если команда забивает в овертайме гол, игра считается законченной.

4.3.3. Баскетбол

История возникновения баскетбола связана с ацтеками. Древним подобием современного баскетбола была игра под названием тлаттли. Тлаттли проводилась на специальных аренах, а точнее – в каменных дворцах. На противоположных сторонах просторной площадки были установлены каменные щиты с выточенными каменными кольцами. Участники игры разбивались на две команды и старались попасть в кольцо соперников тяжелым каучуковым мячом, причем участник должен был забросить мяч в корзину не руками, а предплечьем.



Рис. 21. Баскетболист

Основы современного баскетбола зародились в Америке. В 1891 г. американец по имени Джеймс Нейсмит сформулировал основные принципы игры, которые действуют до сих пор:

1. Разрешается в мяч играть руками, но запрещается бегать с ним по площадке.
2. Баскетболисты могут касаться мяча в любом месте площадки и в любой момент игры.
3. Запрещается касание игроков друг друга.
4. Игрокам обеих команд разрешается находиться на одном и том же участке игровой площадки.

щадки.

5. Цель, в которую игрокам необходимо попасть мячом, должна находиться на определенной высоте и в горизонтальной плоскости.

Главное принципиальное отличие баскетбола, придуманного Нейсмитом, от современного заключается в том, что первые баскетболисты забрасывали мяч в корзины, расположенные не на щите, а на земле. Игрокам приходилось быть максимально точными, потому что в случае промаха подбор мяча внизу был невозможен.

В 1892 г. были введены щиты, к верхней части которых прикреплялись корзины. Играть со щитами стало гораздо легче, но все же не так просто, как сейчас: корзины из-под фруктов быстро выходили из строя. Через год их заменили металлическими кольцами с прикрепленными к ним обычными веревочными сетками. Но баскетболистам, попавшим в кольцо, необходимо было самостоятельно доставать мяч со дна сетки. Только в начале XX в. баскетболисты догадались отрезать низ у веревочной корзины.

В начале 1930-х гг. была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). Сейчас она объединяет более 150 стран.

В 1935 г. баскетбол был причислен к олимпийским видам спорта. Ежегодно в различных странах проводятся первенства, чемпионаты, турниры, розыгрыши кубков.

Что касается отечественного баскетбола, то зародился он в 1906 г., широкое распространение получил только после революции. В 1947 г. СССР вошел в состав ФИБА и стал принимать участие во всех международных соревнованиях.

На протяжении семи Олимпиад команда США подтверждала свое звание чемпиона. Второй после нее в Играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. была команда Советского Союза. Только на Олимпийских играх 1972 г. нашим баскетболистам удалось переиграть американцев и получить золотую медаль. Имена таких игроков, как С. Белов, А. Болошев, И. Дворный, Г. Вольнов, И. Едешко, С. Коваленко, А. Жармухамедов, М. Коркия, А. Поливода, М. Паулаускас, З. Саканделидзе, навсегда вошли в историю мирового баскетбола.

Особенно яркой фигурой среди них является Сергей Белов – олимпийский чемпион 1972 г., двукратный чемпион мира, неоднократный чемпион Европы.

Баскетбол – это игровой командный вид спорта с использованием мяча (рис. 21). Игра проводится с целью забить гол в корзину противника и не пропустить его в свою. Шестьдесят минут игрового времени делятся на четыре четверти, т.е. 4 тайма по 15 минут чистого времени. На площадке находятся по 5 игроков каждой команды.

4.3.4. Волейбол

Родоначальником современного волейбола признан американец из Массачусетса Вильям Морган. Именно он в 1895 г. поднял теннисную сетку на высоту 2 м и перекинул через нее баскетбольную камеру. Спустя некоторое время соотечественник Моргана, доктор Халстед, назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч» (рис. 22).

Первый чемпионат Европы по волейболу был проведен в 1907 г. в Чехословакии.

На совете Международного олимпийского комитета, проходившего в 1957 г. в Болгарии, было принято решение включить волейбол в обязательную программу Олимпиады.



Рис. 22. Волейболистка

Национальные клубы, а их по всему миру насчитывается более 120, возглавляет Международная федерация волейбола (ФИВБ), созданная в 1947 г. Волейбольная федерация нашей страны вошла в состав ФИВБ в 1984 г. С тех пор Россия является постоянным участником всех игр, организуемых ФИВБ.

В волейбол играют две команды по 6 игроков в каждой. Их задача – перебросить мяч через сетку, чтобы он приземлился на половине поля противника. Команда, выигравшая мяч при обмене ударами, получает очко. Если мяч не был подан, право на подачу получает другая команда. Матч разыгрывается в 5 сетах. Команда, набравшая 25 очков (15 очков в пятом – решающем – сете), выигрывает, если перевес составляет не менее 2 очков. При равном счете 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит перевес в 2 очка. Игра считается выигранной, когда одна из команд одержит 3 победы. Таким образом, игра может проходить от 3 (счет 3:0) до 5 сетов (счет 3:2).

4.3.5. Плавание

Существует огромное количество преданий, легенд, сказок, связанных с водой и плаванием. К примеру, известно, что древние греки никогда не путешествовали морем, если была возможность пересечь расстояние по суше. А многие морские пираты совершенно не умели плавать и больше всего на свете боялись оказаться в морской пучине.

Первоначально плавание было связано с военными действиями. Как отдельный вид состязания оно стало оформляться только в эпоху Возрождения, в XVI в. Первое соревнование состоялось в Венеции в 1515 г. В 1877 г. в Англии были проведены первые официальные соревнования по этому виду спорта. Именно с этого года ведется история плавания.

В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 1896 г., среди девяти видов состязаний было и плавание.

Сначала соревнования проводились на открытой воде: бассейны считались большой роскошью, их возводили только в домах богатых и знатных людей.

В настоящее время устраиваются соревнования на короткие и средние дистанции. Самой короткой является дистанция 50 м, ее пловцы-профессионалы преодолевают всего за несколько секунд. Длинные дистанции обычно бывают более 5000 м.

Современное плавание подразделяется на четыре самостоятельных стиля: брасс, на спине, кроль и баттерфляй.

По сравнению с другими стилями *брасс* является наиболее медленным. Это связано с тем, что руки пловца располагаются под водой и мускулы рук вы-

нуждены преодолевать сопротивление воды. Профессиональные пловцы практически не плавают этим стилем. Кстати, знаменитый английский спортсмен Мэттью Вэбб переплыл Ла-Манш именно брассом. С этого момента этот стиль стал приобретать популярность и попал в разряд спортивных.

Плавание на спине считается наиболее сложным стилем плавания, который требует от спортсмена правильного распределения усилий на каждый взмах и точных, отработанных движений. Пловцы, плавающие на спине, – *спинисты* – ограничены практически во всем. Они не могут видеть пространство вокруг себя, их головы все время направлены вверх, поэтому при движении им приходится полагаться на собственные ощущения, на так называемое чувство воды.

Слово «*кроль*» (второе название – вольный стиль) английского происхождения и переводится как «ползать». Этот глагол здесь не случаен: движения спортсмена напоминают движения ползущего паука. Пловец поочередно выбрасывает правую и левую руку вперед, что позволяет ему очень быстро передвигаться в воде. Именно кролистам принадлежат яркие рекорды, что делает этот стиль плавания очень популярным.

Пловцам всегда было безразлично, кто, к примеру, менее чем за минуту проплывет 100 м. Это удалось американскому спортсмену Джону Вейсмюллеру. В 1922 г. он проплыл 100 м кролем за 59,8 с. В 1924 г. эту же дистанцию он проплыл за 59 с.

Среди отечественных пловцов наиболее яркой фигурой является Владимир Сальников. Его рекорды потрясли мир. До него еще никому не удавалось проплыть дистанцию в 1,5 км всего за 15 мин. Кроме того, в списке его побед более 20 мировых рекордов.

Другой российский пловец Александр Попов является чемпионом Олимпийских игр 1992 г., неоднократным чемпионом мира, Европы, СССР и России. Кроме того, он двукратный обладатель Кубка мира.

Евгений Садовый также может гордиться списком своих побед. В 1991 г. он стал чемпионом Европы, в 1992 г. – олимпийским чемпионом. В 1993 г. он снова победил на чемпионате Европы.

Баттерфляй – быстрый, но требующий больших физических затрат стиль, при котором тело пловца с каждым новым взмахом рук взмывает над водой. Создается впечатление полета бабочки. Видимо, поэтому стиль получил свое название: «баттерфляй» в переводе с английского языка означает «бабочка». Иногда спортсмена, плывущего баттерфляем, сравнивают с дельфином, поэтому часто этот стиль называют по имени этого животного. Правила плавания классическим баттерфляем установил знаменитый венгерский пловец Дьерде Тумпек.

4.3.6. Гребной спорт

Гребной спорт включает в себя четыре направления: гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, а также гребля на морских ялах и народных лодках. Первые два вида являются основными.

Самое первое в мире соревнование по гребле провели итальянцы-перевозчики (гондольеры) в 1300 г. в Венеции. В Англии с 1715 г. устраивались гонки, на которых самый лучший лодочник-профессионал получал приз. В нашей стране в 1858 г. в Петербурге прошли соревнования на Неве для лодочников.

В 1892 г. состоялось первенство России по гребле, на котором спортсмены выступали на одиночках. Победу одержал москвич С. Шустов.

Гребной спорт разделился на академическую греблю и греблю на байдарках и каноэ в начале XIX в., а первая академическая лодка появилась в Англии еще в 1715 г.

Академическая лодка – это длинное, узкое, легкое судно с вынесенными за борт весельными уключинами. Сиденья (банки) двигаются. Лодки называются *распашными*, если гребец работает одним веслом, и *парными*, если гребец использует оба весла. По числу гребцов парные суда бывают одиночками, двойками, четверками, а распашные – двойками, четверками, восьмерками.

Академические лодки используются только в спорте – на тихой воде и на прямой трассе.

Международная федерация гребли была основана в 1892 г., а федерация нашей страны состоит в ней с 1952 г. В программу Олимпийских игр академическая гребля входит с 1900 г. До 1976 г. в Олимпийских играх участвовали только гребцы-мужчины, а на играх в Монреале (1976 г.) впервые в соревнованиях приняли участие женщины.

Гребля на байдарках и каноэ вошла в программу Олимпийских игр позднее – в 1936 г. Женщины впервые приняли участие в состязаниях в 1948 г.

Образцом для современного каноэ послужили эскимосские лодки – каяки – и индейские пироги. Так появились байдарки с веслом, имеющим две лопасти, и каноэ с однолопастным веслом.

Замечательным мастером гребли на байдарке-одиночке был швед Г. Фредрикссон, победивший на трех регатах Олимпийских игр в 1948, 1952 и 1956 гг., а также в 1960 г. на байдарке-двойке.

На Олимпиаде 1956 г. с успехом выступили советские спортсмены Е. Деметьева (байдарка-одиночка), Г. Ботев и П. Харин (каноэ-двойка).

4.3.7. Легкая атлетика



Рис. 23. Атлетка

Легкую атлетику часто называют королевой спорта. Она включает в себя более 40 разных видов бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы и многоборий (рис. 23).

Несколько тысячелетий назад люди устраивали состязания по бегу, прыжкам, метаниям. На первых Олимпиадах проводилось легкоатлетическое многоборье (пентатлон), включавшее бег, прыжки в длину, метания диска и копья, а также борьбу.

Первый рекорд по прыжкам в длину был установлен в 1760 г. полковником Джорджем Вашингтоном – будущим первым президентом США. Рекорд составил 6 м 78 см.

В программу Олимпийских игр легкая атлетика вошла в 1896 г. С 1934 г. проводятся первенства Европы, с 1969 г. – Кубок Европы, а с 1977 г. – Кубок мира. Чемпионаты мира начали проходить лишь с 1983 г.

Соревнования по бегу проводятся на коротких (до 400 м), средних (от 800 до 3000 м) и длинных (от 3000 до 10 000 м) дистанциях.

Самыми знаменитыми спринтерами стали Валерий Борзов, американцы Кэлвин Смит, Карл Льюис. В беге на средние дистанции и в стайерском беге широко известны имена Татьяны Казанкиной, братьев Знаменских, Владимира Куца, олимпийского чемпиона Петра Болотникова, финнов Лассе Вирена и Пааво Нурми, эфиопа Ифтера Мируса.

Марафон – самая длинная (42 км 195 м) дистанция в беге. По легенде, именно это расстояние пробежал гонец Филлитид в V в. до н.э. от деревни Марафон до Афин с вестью о победе греков над врагами.

Существуют также барьерный бег, эстафетный бег, бег с препятствиями и кросс. Установлено, что человек способен развивать максимальную скорость бега 38 км/ч.

Спортивная ходьба. Обычный человек может идти со скоростью приблизительно 7 км/ч, а в спортивной ходьбе скорость около 15 км/ч. Дистанции этого вида спорта – от 3 до 50 км, а на Олимпийских играх – 20 и 50 км. В программу Олимпийских игр спортивная ходьба вошла в 1908 г.

Многоборье. Мужское многоборье (десятиборье) включает бег на 100, 400, 1500 м, барьерный бег на 110 м, прыжки в высоту, длину, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. В женское многоборье (семиборье) входит бег на 200 м, 800 м, барьерный бег на 100 м, прыжки в высоту, длину, толкание ядра и

метание копья. Прославленными многоборцами стали американцы Роберт Мэтиас, Милтон Кэмпбелл, Рэфер Джонсон, Вернер фон Мольтке (ФРГ), Николай Авилов (СССР).

Прыжки. Прыжки делятся на четыре вида: в высоту, длину, с шестом и тройной прыжок. В 1935 г. американец Джесси Оуэнс прыгнул на 8 м 13 см в длину. Этот мировой рекорд продержался 25 лет. В 1968 г. другой американец, Роберт Бимон, установил новый рекорд 8 м 90 см.

Значительных результатов в прыжках в высоту достигли советские спортсмены Юрий Степанов, Владимир Яценко, олимпийские чемпионы Валерий Брумель, Роберт Шавлакадзе, Юрий Тармак, Геннадий Авдеенко.

Прыжки с шестом. Современные сверхгибкие материалы, из которых изготавливаются шесты, стали поднимать спортсменов на высоту более 5 м. В 1983 г. первым чемпионом мира стал советский спортсмен Сергей Бубка, прыгнувший на высоту 570 см. Затем французы Пьер Кинон и Тьерри Виньерон достигли высоты 582 и 583 см. В 1994 г. Сергей Бубка установил новый мировой рекорд – 614 см.

Тройной прыжок. Наиболее яркими его представителями стали трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев, первый чемпион мира поляк З. Хоффман, бразилец Ж.-К. де Оливейра.

Метание. Этот вид легкой атлетики включает метание диска, молота, копья, а также толкание ядра. Олимпийскими чемпионами стали советские метатели Нина Ромашкова, Эльвира Озолина, Виктор Цибуленко, Янис Лусис, Дайнис Кулу. В разное время лучшими метателями были Фаина Мельник, Галина Савинкова, Юрий Думчев, Юрий Седых.

4.3.8. Велосипедный спорт

Есть свидетельства, что уже в 190 г. нашей эры в Древнем Риме при императорском дворе сооружали самоходные колесницы, которые через механизм с зубчатой передачей приводили в движение

укрытые в них рабы – прародители нынешних велорикш. Что касается двухколесного велосипеда в современном понимании этого слова, то приоритет отдают нижнетагильскому крепостному мастеру Е. Артамонову. Его сооружение было цельнометаллическим, с большим передним и малым задними колесами, с педалями на оси переднего колеса, на котором он совершил путешествие из Нижнего Тагила в Петербург, а оттуда в Москву.

Затем инициатива в изобретательстве велосипедов надолго поселилась в европейских странах. Во Франции и Германии появились двухколесные велосипеды-самокаты сначала без рулевого управления, потом с рулем, на которых можно было ехать, отталкиваясь от земли ногами.

В 50-х гг. XIX в. Велосипед, благодаря стараниям немца Ф. Фишера и французов П. и Э. Мишо, стал самодвижущимся экипажем с педалями на переднем колесе и тормозом. Но этот велосипед с деревянными колесами и металлическими ободами не имел амортизаторов, поэтому был прозван «костотрясом». Один из таких «костотрясов», построенный в 1867 г., можно увидеть в музее Петродворца.

В XX в. велосипед «въехал» на равновеликих колесах с пневматическими шинами, изогнутым рулем, цепной передачей на заднее колесо, свободным ходом, и даже появился механизм переключения передач.

В 1983 г. в Царском Селе состоялась первая в России гонка на длинную дистанцию – 100 верст. В 1895 г. была проведена гонка из Санкт-Петербурга в Москву. Победителем на 700-километровой дистанции, в те годы самой длинной, стал москвич М. Дзевочко, преодолевший ее за 36 ч 10 мин 35 с в дождливую погоду.

В 1900 г. был основан Международный союз велосипедистов (УСИ), объединяющий ныне национальные федерации около 140 стран. С 1952 г. Федерация велоспорта нашей страны вошла в состав УСИ.

Свою первую олимпийскую победу спортсмены-велосипедисты СССР одержали в 1960 г. (рис. 24). И. Целовальников и В. Семенец выиграли гонку на тандемах, а в командной гонке на 100 км победителями стали В. Лихачев, Г. Комнатов, Б. Шухов и В. Ярды.

Велосипедные гонки делятся на шоссейные и трековые, маунтинбайк (горный велосипед), велокросс, BMX (Bike Moto Cross, буква «X» появилась, чтобы подчеркнуть экстремальность гонок на велосипедах), триал, велосипед в зале, велотуризм.

Соревнования на шоссе бывают следующими: гонки на время с раздельного и общего старта, командные гонки на время, многодневные гонки, критериум (кольцевая гонка по очкам).

Гонки на треке проводятся по следующим видам: спринт, гиты (заезды на 200, 500 и 1000 м), индивидуальные и командные гонки преследования, групповые гонки по очкам, тандем, гонки за лидером и т.д.

Гонщики пытаются пройти заданную дистанцию как можно быстрее. Главная цель – пересечь финишную линию во главе всех соревнующихся.



Рис. 24. Велосипедист

4.3.9. Лыжный спорт

Первые соревнования по лыжным гонкам стали проводиться еще в XVIII в. в Норвегии, а первые состязания по прыжкам с трамплина – в середине XIX в.

В 1905 г. был создан Среднеевропейский лыжный союз, а в середине 1920-х гг. лыжники стали разыгрывать первенство мира. Наиболее популярным



Рис. 25. Лыжник

и массовым видом спорта считаются гонки (рис. 25). Лыжные гонки проводятся по пересеченной местности на дистанциях от 5 до 50 км. Мужчины обычно соревнуются на дистанциях 15, 30, 50 км и в эстафетах 4×10 км. Женщины проходят дистанции в 5, 10 и 20 км и эстафету 4×5 км.

В настоящее время появились новые виды лыжных гонок – *гонки преследования*.

Вторым по популярности видом лыжного спорта являются *прыжки с трамплина*. Лыжники соревнуются в трех видах: индивидуальных прыжках на большом (120 м) и малом (90 м) трамплинах и командных прыжках с большого (120 м) трамплина. При индивидуальных соревнованиях каждый участник совершает два прыжка, за которые присуждаются очки в зависимости от дальности прыжка и техники исполнения. Побеждает спортсмен, набравший наибольшее количество очков после двух попыток.

Другой вид лыжного спорта – *лыжное двоеборье* – включает гонки на 15 км и прыжки со среднего трамплина.

В 1924 г. была основана Международная федерация лыжного спорта (ФИС), в которую в настоящее время входит 47 национальных федераций. Российская федерация лыжного спорта стала членом ФИС в 1948 г. С появлением ФИС лыжный спорт вошел в программу Олимпийских игр.

Всему миру известны имена наших лыжников: Владимира Кузина, Любви Барановой, Галины Кулаковой, Владимира Белоусова, Любви Егоровой, Ларисы Лазутиной, Елены Вяльбе и многих других.

Биатлон – борьба в двух видах (лыжные гонки и стрельба). С греческого языка «атлон» переводится как борьба, а «би» означает «двойной».

В 70-х гг. XVII в. в Норвегии впервые провели соревнования по стрельбе, в которых участвовали лыжники. В программу зимних Олимпийских игр в Шамони в 1924 г. биатлон был включен как показательный вид спорта. А с 1960 г. он официально входит в программу Олимпиады.

Биатлон возглавляет Международный союз современного пятиборья и биатлона (УИПМБ), который каждый год проводит чемпионаты мира и контролирует подготовку команд к Олимпийским играм. В него входят 54 национальные федерации биатлона, представляющие более 20 стран.

Первый чемпионат мира был проведен в Заальфельдене в 1958 г. Чемпионом тогда стал Адольф Виклунд из Швеции. Чемпионами мира становились наши соотечественники Виктор Майгуров, Александр Чепиков. Олимпийской чемпионкой 2002 г. стала Ольга Пылева, а в 2004 г. – чемпионкой мира.

В соревнования по биатлону входят лыжная конка и стрельба из малокалиберной винтовки. Спортсмены бегут на лыжах по пересеченной местности, при этом они делают остановки для стрельбы из положения лежа или стоя с ограниченным количеством патронов. Каждая непораженная цель добавляет штрафное время к общему времени прохождения дистанции. Победитель – спортсмен или команда, показавшие лучшее общее время.

Различают личные (гонки на 10 и 20 км) и командные состязания (эстафеты – 4 по 7,5 км). Новая дисциплина биатлона – гонка преследования (персьют) – была включена в Кубок мира в 1997 г. и в программу Олимпийских зимних игр 2002 г.

Кроме перечисленных видов, в лыжный спорт входят горнолыжный спорт, фристайл, скоростной спуск, сноубординг, спринт, парная и смешанная гонки.

4.3.10. Конькобежный спорт

Первые коньки изготавливались из костей животных. Пользовались такими коньками скандинавские викинги, индейцы-ирокезы в Канаде, эскимосы на Аляске и в Гренландии. В Голландии первые коньки имели металлические полозья. Затем их заменили полозьями из бронзы, железа, стали.

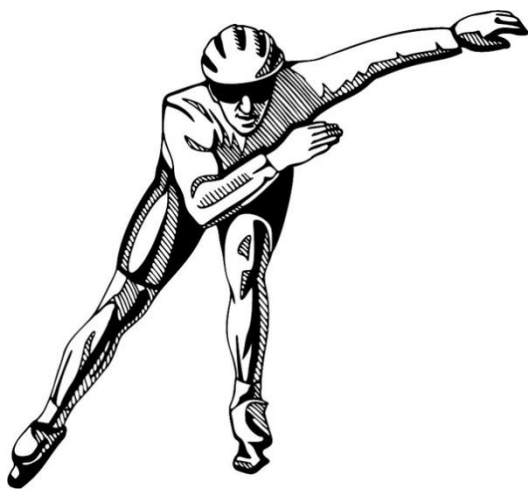


Рис. 26. Конькобежец

Первые в мире цельнометаллические коньки были изготовлены по заказу Петра I на Тульском оружейном заводе.

В 1892 г. был основан Международный союз конькобежцев (ИСУ).

В 1924 г. конькобежный спорт вошел в программу I зимней Олимпиады (рис. 26). Сначала в соревнованиях принимали участие только мужчины, а с 1960 г. к ним присоединились и женщины.

Впервые участие в Олимпийских играх советские конькобежцы приняли в 1956 г., где прекрасные результаты показали Ю. Михайлов, Б. Шилков, Е. Гришин. Много раз успешно выступали и женщины. В Инсбруке (Австрия) в 1964 г. Лидия Скобликова победила во всех четырех дистанциях. Героями конькобежного спорта стали также четырехкратная чемпионка мира И. Артамонова, В. Гришин и многие другие.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся как на спринтерских (500 м), так и на стайерских дистанциях (1500, 3000, 5000, 10 000 м).

Шорт-трек (в переводе с англ. short trek – «короткая дорожка») – это разновидность конькобежного спорта, бег на короткой дорожке, которая обычно размечена на хоккейном поле. Этот вид спорта возник в Канаде в начале XX в. Чемпионаты мира стали проводиться с 1981 г., а в программу Олимпийских игр он вошел в 1992 г.

4.3.11. Виды классических и спортивных единоборств

Борьба относится к древнейшим видам состязаний. Она имеет длинную, интересную историю, своеобразную для каждой страны.

Будучи древнейшим видом единоборства, борьба входила в программу подготовки древнегреческих воинов и впервые в древние Олимпийские игры ее включили в 708 г. до н.э. Тогда это был довольно жесткий вид спорта, мало имеющий общего с современным. В Средние века борьба получила распространение в Англии, Франции и Японии. Она вошла в программу современных Олимпийских игр в 1896 г., и сегодня существуют две ее формы: вольная борьба, представленная на Играх 1904 г., и греко-римская борьба (1908 г.). В наше время все большую популярность обретает женская вольная борьба; мировые чемпионаты по ней стали проводиться с 1987 г.

До Великой Октябрьской революции лучшими борцами мира считались российские спортсмены Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин. На Олимпиаде 1908 г. в Лондоне двое борцов из России Н. Петров и Н. Орлов завоевали серебряные награды.

Если говорить о борьбе в общем смысле слова, то можно перечислить огромное количество ее разновидностей. Самбо, вольная борьба, борьба греко-римская, классическая, разнообразные виды восточных единоборств (от айкидо до сумо) – все это виды современных единоборств.



Рис. 27. Борцы

Поединки борцов проходят на ковре (рис. 27). Современные правила фиксируют поражение, когда один боец положил второго на лопатки и смог удержать своего соперника в таком положении какое-то время. Броски в классической борьбе разнообразны и красивы. Выиграв позицию, боец захватывает руки соперника и старается выполнить бросок. Сила хорошего броска очень велика.

Некоторые борцы теряют сознание при ударе о мат.

Спортсменов разделяют на весовые категории. В наши дни выделено 10 весовых категорий. Самой легкой является категория, в которую входят борцы с весом от 48 кг, тяжелой – та, которая включает в себя атлетов, чья масса превышает 100 кг.

Вольная борьба не имеет столь «громкой» родословной, как классическая. Первый олимпийский турнир по вольной борьбе состоялся в 1904 г. в Сент-Луисе (США). Интересно, что в нем участвовали лишь американцы, которые и завоевали все призовые места.

Первый чемпионат СССР по вольной борьбе состоялся только в 1945 г. Первыми олимпийскими чемпионами в 1952 г. стали Давид Цимакуридзе и Арсен Мекокишвили. Среди наших чемпионов непревзойденного результата добился Александр Медведь. Он впервые в истории вольной борьбы победил на трех олимпиадах, а также на семи чемпионатах мира и трех первенствах Европы. Выдающимся спортсменом был также Александр Карелин.

В отличие от классической, в вольной борьбе борцам разрешено проводить захваты ног и различные приемы с их помощью, например подсечки и подбивки. Победа в вольной борьбе присуждается чаще всего по очкам, но иногда она является чистой. Чистая победа – это когда одному из борцов удастся положить соперника на обе лопатки.

В классической борьбе борцы не калечат друг друга в диких драках с удушающими приемами, не ломают своим соперникам конечности. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, допускаются лишь захваты выше пояса и запрещены любые приемы с использованием ног.

Матч борцов строго регламентирован по времени. Длится он три периода, которые состоят из трех минут, с минутным перерывом. Состязания проходят на традиционном борцовском ковре размером 8×8 м.

Первую школу по изучению дзюдо основал в 1882 г. в Токио Дзигоро Кано. Он выбрал из джиу-джитсу и других видов самозащиты самые эффективные и в то же время не способные нанести увечья приемы. В переводе с японского «дзюдо» означает «мягкий путь». Этот вид рукопашной борьбы отличается от других видов боевых искусств тем, что в нем используются преимущественно броски на землю. Дзюдо впервые было представлено на Олимпийских играх в 1964 г. в Токио, но признано олимпийским видом среди мужчин только на Играх 1972 г. в Мюнхене. Первый чемпионат мира среди женщин был проведен в 1980 г., а в 1992 г. в Барселоне женское дзюдо стало официальным олимпийским видом спорта.

Ритуал соревнований сохраняет японский стиль, команды также произносятся на японском языке. Сражения проводятся на жестких японских циновках – татами. Схватка длится от 6 до 10 минут. Чтобы оказаться победителем, достаточно провести болевой прием или удушающий захват, бросить соперника на татами.

Соперники выходят на татами в специальных костюмах, называемых дзюдогами, и босиком. Куртки подвязаны поясами, цвет которых говорит о степени мастерства его обладателя. Белый пояс носят новички, затем они получают желтый, далее – оранжевый, зеленый, синий, коричневый. Высшая ступень – черный пояс.

Первоначально соревнования проводились без учета весовых категорий, так как считалось, что для хорошего дзюдоиста главное – не сила, а мастерство и безупречная техника. С 1961 г. были введены весовые категории.

Международная федерация дзюдо (ФИД) была основана в 1956 г., советские спортсмены вступили в ФИД и в Европейский союз в 1962 г.

В 1975 г. на чемпионате мира в Вене советские спортсмены добились огромного успеха, получив 1 золотую, 2 серебряные и 3 бронзовые медали. Чемпионом мира стал В. Невзоров, ставший в 1976 г. олимпийским чемпионом.

В Олимпийские игры борьба дзюдо была включена в 1964 г. Первыми олимпийскими чемпионами стали японцы Т. Накатани (легкий вес), И. Окано (средний вес), И. Инокума (тяжелый вес), а абсолютным чемпионом – голландец А. Хеесинк. Четыре бронзовые медали достались советским атлетам.

4.3.12. Бокс

Кулачный бой был одним из самых популярных упражнений в Древней Греции. Бой происходил на земляной арене и велся за призы.

Бойцы обвивали кисти рук ремнями из сыромятной или пропитанной маслом кожи. Эти ремни служили для защиты рук от повреждений. Противники сражались без ограничения времени, до того момента, когда один из бойцов уже не мог вести бой. У греков не было деления кулачных бойцов по весу, пары составлялись просто по жребию.

Родиной современного бокса считается Англия.

Известен был кулачный бой и на Руси. В традиционных народных состязаниях по кулачному бою соблюдались свои правила, которые передавались из поколения в поколение.

В 1898 г. раздался первый удар гонга и в нашей стране. Санкт-Петербург стал первым российским городом, где был проведен показательный бой между двумя английскими боксерами. А в 1913 г. в Петербурге был проведен первый чемпионат по боксу.

Соревнования боксеров проводились на всех Олимпийских играх с 1904 г., кроме Олимпиады 1912 г.

Спортсмены одеты в боксерскую форму и боксируют на ринге (рис. 28). *Ринг* – это огороженная канатами квадратная площадка на возвышении, предназначенная для проведения боксерских состязаний.

У спортсменов-любителей проходят 3 раунда по 3 минуты. У профессионалов условия боя оговариваются дополнительно. Количество раундов может быть до 12. Победа присуждается спортсмену по наибольшему количеству набранных им очков.

Одним из великих боксеров мира 60–70-х гг. XX в. был Кассиус Клей, известный под именем Мохаммеда Али.

Неоднократный чемпион мира среди профессионалов в тяжелом весе, Мохаммед Али потерпел всего пять поражений. В течение 20 лет профессиональной боксерской карьеры он оставался сильнейшим бойцом. Мохаммед Али провел 56 боев и победил в 51, в 37 из которых – нокаутом.

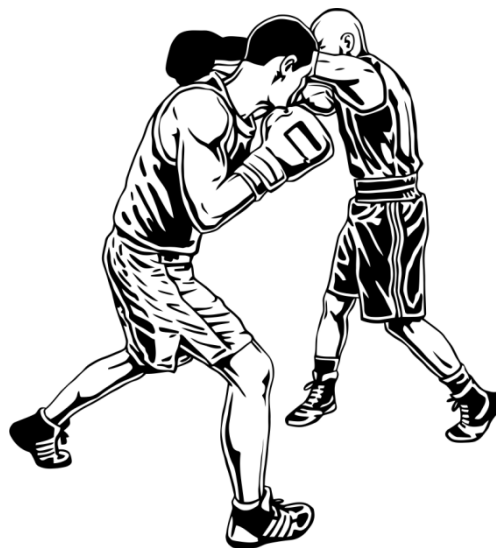


Рис. 28. Боксеры

В наше время всем известен весьма скандальный Майк Тайсон. Зрители возмущались его неспортивной жестокостью на ринге.

Среди российских спортсменов олимпийскими чемпионами были Владимир Сафронов, Владимир Енгибарян, Геннадий Шатков (1956 г., Мельбурн), Борис Кузнецов, Вячеслав Лемешев (1972 г., Мюнхен), Шамиль Сабиров (1980 г., Москва), Вячеслав Яновский (1988 г., Сеул), Олег Саитов, Василий Жиров, Владимир Кличко (1996 г., Атланта).

4.3.13. Фехтование

Фехтование своими корнями уходит вглубь веков. Фехтовальные сражения проходили в Древнем Египте, Древней Греции и Риме. Первым автором фехтовальных правил для гладиаторов стал римский император Юлий Цезарь.

В Средние века умение фехтовать входило в обязательный комплекс рыцарских достоинств.

Спортивное фехтование начало развиваться с середины XVII в. В это время во Франции были сформулированы правила фехтования, сохранившиеся до наших дней.

В России Петр I ввел «рапирную науку» в учебных заведениях для молодых дворян. В конце XIX – начале XX в. стали возникать фехтовально-гимнастические школы.

Фехтование вошло в программу I Олимпийских игр, чему способствовал их основатель Пьер де Кубертен, в свое время бывший известным фехтовальщиком Франции.

В настоящее время проводятся фехтовальные поединки на рапирах, шпагах и саблях. У рапиры четырехгранный клинок, у шпаги он имеет три грани, у сабли плоский клинок. Сабля, в отличие от рапиры и шпаги, не только колющее, но и рубящее оружие.

Турниры по фехтованию проходят на специальных дорожках длиной 18 м. На острие рапиры и шпаги находится наконечник, замыкающий электрическую цепь в момент укола. Если был нанесен укол, то перед судьями загорается лампочка (рис. 29).



Рис. 29. Фехтование

В поединках саблистов такого нет, поэтому за состязанием очень внимательно следят пять арбитров. Выигрывает спортсмен, который нанес сопернику наибольшее количество уколов.

4.3.14. Теннис

Игра в теннис была известна уже в XII–XIV вв. во Франции, Италии и Англии.

Известно, что в 1874 г. англичанин Уолтер Уингфилд запатентовал правила игры, которая тогда называлась «сферистика», и этот год принято считать годом рождения тенниса. В 1877 г. был проведен первый Уимблдонский турнир. Его триумфатором стал англичанин Спенсер Гор.

В 1913 г. была создана Международная федерация тенниса (ИТФ). В нее входят более 100 национальных федераций.

В нашей стране теннис начал развиваться в 70–80 гг. XIX в. В 1903 г. русские теннисисты приняли участие в международных соревнованиях. Граф Сумароков-Эльстон не знал себе равных на российских кортах в течение пяти лет подряд (1910–1914 гг.).



Рис. 30. Теннисист

Теннис – игра с ракеткой, в которой два игрока (или две пары игроков) стремятся подать мяч над сеткой таким образом, чтобы его невозможно было принять противнику (рис. 30). Теннис – игра, которая не похожа ни на одну из спортивных игр. Особенно это касается счета. Счет в теннисном матче ведется по особой системе: не 1:0, 1:1, а 15:0, 30:0. Матч состоит из нескольких сетов, каждый сет, в свою очередь, состоит из 6 и более геймов. В каждом гейме ведется счет 15:0, 30:0,

40:0. Затем счет по геймам становится 1:0. Во втором гейме счет также ведется 15, 30, 40 и, в зависимости от победителя, становится или 1:1, или 2:0.

В соревнованиях по теннису юниорам для победы нужно выиграть два сета из трех со счетом 2:0 или 2:1, а мужчинам – три из пяти со счетом 3:0, 3:1, 3:2.

Игра проходит на площадке, покрытие которой может быть грунтом, травой или паркетом. Площадка разделена сеткой пополам.

Среди советских, российских спортсменов отметим Андрея Чеснокова, Евгения Кафельникова, олимпийского чемпиона Марата Сафина (2000 г.), Николая

Давиденко, Марию Шарапову, Светлану Кузнецову и др. В 2007 г. победителями Кубка Кремля стали Елена Дементьева и Николай Давиденко.

За рубежом известны такие спортсмены, как американцы Майкл Чанг Пит Сампрас, Андре Агасси, швед Том Йохансон, немцы Борис Беккер, Михаэль Штих и т.д.

4.3.15. Тяжелая атлетика

Первые спортивные соревнования в подъеме тяжестей среди самых сильных людей состоялись в Америке в 60-е гг. XIX столетия. Постепенно новый вид спорта распространился во Франции, Австрии, России.

Первый чемпионат России был проведен в 1897 г. Победителем на нем стал петербуржец Г. Мейер. Российские гиревики, как тогда называли штангистов, не уступали в силе лучшим тяжелоатлетам Европы. Позднее всему миру стали известны имена Юрия Власова, Леонида Жаботинского, Василия Алексева, на счету которого 79 мировых рекордов.

С течением времени тяжелая атлетика значительно изменилась. Раньше на штангу укреплялись полые шары, заполненные свинцовой дробью, диски различного веса появились позднее. До 1934 г. спортсмен мог выполнить 25 подходов.

Тяжелая атлетика – спорт, в котором необходимо сочетать большую силу и скорость движений для того, чтобы поднять как можно больший вес в вытянутых руках над головой. Сейчас существует восемь весовых категорий для мужчин и семь – для женщин. Тяжелая атлетика вошла в программу I Олимпийских игр 1896 г. в Афинах. А в 1898 г. в Вене состоялся первый чемпионат мира. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ), основанная в 1920 г., в настоящее время объединяет около 140 стран. Первый женский чемпионат мира был проведен в 1987 г., а в 2000 г. женская тяжелая атлетика была включена в программу Олимпийских игр.

Существует два способа поднятия веса: рывок и толчок. Атлеты объявляют начальный вес судьям и имеют три попытки. Для каждой попытки они выбирают вес сами. В распоряжении спортсмена имеется одна минута между объявлением о его выходе и началом попытки. Победителем становится спортсмен, поднявший по сумме двух попыток наибольший вес (рис. 21).



Рис. 21. Атлет

4.3.16. Пулевая стрельба

Огнестрельное оружие появилось в XV в., но только в XIX в. стрельба стала видом спорта. На всех соревнованиях по стрельбе цель одна – поразить неподвижную или движущуюся мишень. В начале XIX в. в Англии клуб «Старые шляпы» разработал систему стрельбы по бегущей мишени. В 1985 г. С. Кольт изобрел барабанный револьвер, и это техническое нововведение сделало стрельбу популярной. Вскоре были написаны первые правила для соревнований по стрельбе, а в Швейцарии была основана первая ассоциация стрелков. В 1980-х гг. живые голуби, использовавшиеся до этого в качестве мишеней, были заменены глиняными тарелочками, которые выбрасывал специальный пружинный механизм. На Олимпийских играх 1896 г. стрельба была включена в программу. Но лишь на Олимпийских играх 1984 г. состоялись соревнования женщин-стрелков.

Стрелковые соревнования делятся на три основные категории по виду оружия: стендовая стрельба, стрельба из винтовки и стрельба из пистолета.

На соревнованиях по стендовой стрельбе целью являются летящие пластмассовые тарелочки. Число выпускающих механизмов и мишеней, способ выпуска мишени, число выстрелов на одну мишень разные в зависимости от вида стрельбища: траншейный стенд, круглый стенд или двойной траншейный стенд.

Олимпийская стрельба на траншейном стенде. 15 запускателей расположены группами по 3. Девять различных направляющих сеток определяют угол и скорость запуска тарелочек. На соревнованиях запускают 125 тарелочек для мужчин (5 раундов по 25 на протяжении 2 дней) и 75 для женщин (3 раунда по 25). Шесть лучших стрелков попадают в финальный раунд с 25 тарелочками. Пять стрелков на линии перемещаются к следующей стрелковой позиции после каждого раунда. Очки считают по числу сбитых тарелочек (1 тарелочка – одно очко).

Круглый стенд. Линия огня в виде полукруга делится на 7 стрелковых позиций. Тарелочки запускают из двух вышек на концах полукруга, их запуск по скорости и углу полета может быть разным. У стрелков есть два патрона, чтобы поразить две тарелочки. Стрелять дважды в одну и ту же тарелочку запрещается. Число тарелочек и раундов то же, что и на траншейном стенде.

Двойной траншейный стенд. Три автоматических устройства запускают по 2 тарелочки под тем углом и на ту высоту, которые заранее сообщают стрелкам. На соревнованиях запускают 150 тарелочек для мужчин (3 раунда по 50 тарелочек, запускаемых парами) или 120 тарелочек для женщин (3 раунда по 40 тарелочек). Шесть лучших стрелков переходят в финальный раунд (50 тарелочек для мужчин и 40 – для женщин).

4.3.17. Автомобильный спорт

Изобретение немецким инженером Николаусом Отто в 1870 г. четырехтактного двигателя способствовало развитию автоспорта. В 1885 г. помощник Отто Готтлиб Даймлер завершил работу над одноколейным двухколесным моторным самокатом, который историки автоспорта считают первым мотоциклом. В том же году Карл Бенц из Германии построил первую линию по производству автомобилей. Скоро фирмы – производители автомобилей стали устраивать соревнования между собой в неофициальных гонках, в которых каждый пытался достичь максимальной скорости и дальности пробега. В 1904 г. была основана Международная автомобильная федерация (ФИА). С этого времени авто- и мотогонки всех типов (кольцевые трассы, гонки по обычным автодорогам, внедорожные гонки – ралли) проводятся регулярно.

В «Формуле-1» проводятся гонки на одноместных болидах на замкнутых круговых трассах (специально построенных или оборудованных на городских улицах). Первый автомобиль «Формулы» был построен в 1885 г. немецким автоконструктором Карлом Бенцом, а первая официальная гонка состоялась во Франции 22 июля 1894 г. по замкнутому кругу между Парижем и Руаном. В 1904 г. была основана Международная федерация автоспорта. Первый Гран-при разыгрывался в 1906 г. в городе Ле Ман во Франции, а в 1950 г. был проведен первый чемпионат мира по «Формуле-1». Через 10 лет «Формула-1» была в центре внимания средств массовой информации, здесь использовались высшие достижения в области технологии, и на первый план вышли очень большие деньги.

Болиды «Формулы-1» достигли феноменальной мощности (более 800 л.с.), а их скорость превышает 320 км/ч.

Кроме «Формулы-1», разыгрывается чемпионат «Формулы-3000» на одноместных болидах по круговым закрытым трассам. Этот чемпионат рассматривается как тренировочный этап для «Формулы-1».

Ралли – это гонка по обычным автодорогам (обычно закрытым для движения другого транспорта), состоящая из прохождения зачетных участков с фиксированным временем на контрольных пунктах и со скоростными участками, которые проходят по правилам дорожного движения.

Особенно популярным этот вид спорта стал в 1950–1960-е гг. Ралли проходили по всей Европе: Шведское ралли в 1950 г., ралли «Тысяча озер» в Финляндии в 1951 г., ралли «Акрополис» в Греции и т.д. В 1994 г. Международная федерация автоспорта (ФИА) организовала чемпионат мира по ралли, складывающийся из чемпионата мира для гонщиков и Кубка конструкторов. С 1997 г. чемпионат включает 14 НОК в Европе, Африке, Китае, Аргентине, Новой Зеландии и Австралии.

Ралли по бездорожью – это спортивное событие, в котором присутствуют как спортивная борьба, так и захватывающее приключение. В 1931 г. французский автопромышленник Андре Гюстав Ситроен организовал экспедицию «Желтый круиз», в которой участвовали две команды: одна стартовала со Среднего Востока, другая – из Европы. Они должны были преодолеть несколько пустынь и горных цепей, включая Гималаи, и достичь Пекина. В 1978 г. француз Тьерри Сабен организовал наиболее значительное соревнование наших дней по внедорожному ралли – «Париж – Дакар». Во время этих соревнований автомобили, мотоциклы и грузовики борются друг с другом на необозримых пространствах Сахары. Это знаменитое ралли, которое широко освещается в средствах массовой информации, породило множество других африканских ралли, включая ралли Фараонов, Атлас-ралли, ралли Туниса и Ралли газелей. Кубок мира по международным ралли, учрежденный ФИА, выигрывает та команда, которая по окончании сезона одержит больше побед.

Вопросы

1. Что такое ралли?
2. На какие категории делятся стрелковые соревнования?
3. В чем разница между рапирой, саблей и шпагой?
4. Что такое тяжелая атлетика?
5. Какие существуют способы поднятия веса?
6. Какие виды спорта вошли в программу I Олимпийских игр?
7. Как назывался игра, считающаяся изначальным вариантом тенниса?
8. Кто и когда основал первую школу по изучению дзюдо?
9. Какие существуют виды современных единоборств? Сколько существует категорий по весу в единоборствах?
10. Какое название в современном спорте получил кулачный бой?
11. Где были сделаны первые цельнометаллические коньки? Из чего изготавливались первые коньки?
12. Что такое шорт-трек?
13. Какие соревнования входят в лыжный спорт? Какие у них есть разновидности?
14. Когда биатлон был впервые включен в программу Олимпийских игр и когда он стал соревновательным видом спорта?
15. На какие типы делятся велосипедные гонки? Какие у них есть разновидности?
16. Что входит в легкоатлетическое многоборье?
17. На каких дистанциях проводятся соревнования по бегу?
18. Что такое академическая лодка? В каких условиях ее используют?

19. Какие направления включает в себя гребной спорт?
20. Какие существуют стили плавания? Каковы их отличительные черты?
21. Как проходит игра в волейбол? Из скольких сетов она может состоять?
22. Какая страна является родиной баскетбола? Каковы принципы этой игры?
23. Что такое мини-футбол? В чем заключаются его отличия от обычного футбола?
24. Когда и где были придуманы первые хоккейные правила?

ГЛАВА 5. ПИТАНИЕ И СПОРТ

5.1. Человек – часть пищевой цепи

До промышленной революции человечество питалось тем, что можно было собрать, вырастить, добыть на охоте или на рыбалке. Теперь же люди едят не настоящую пищу, а далекую от естественности «продукцию пищевой промышленности», в которой немало химических добавок и химически измененных белков, жиров и углеводов. Мы склонны мыслить упрощенно, считая, что наше тело просто перерабатывает все, что попадает внутрь. Но это не так: вещества, попадающие к нам в рот, становятся строительными материалами или превращаются в энергию. Все остальное воспринимается организмом как яд. Сахарин, маргарин и другие недавно изобретенные вещества, а также рафинированные и переработанные продукты опасны для здоровья, так как повреждают клетки организма. Никогда не следует забывать, что биохимические процессы в организме протекают на молекулярном уровне.

Мы перестали осознавать место человека в биологической пищевой цепи. Говоря упрощенно, *пищевая цепь* – это переход энергии из одной биосистемы в другую. Человек, как и любое живое существо, состоит из химических элементов: углерода, кислорода, азота, водорода и многих других. Когда мы умираем, наше тело разлагается, возвращая химические элементы пищевой цепи.

Давайте подробнее рассмотрим элементы пищевой цепи:

1. Солнце дает растениям тепло и свет, т.е. энергию, необходимую для их роста.

2. Солнечная энергия плюс питательные вещества почвы обеспечивают рост растений. Растения выделяют кислород, являющийся побочным продуктом их жизнедеятельности.

3. Животные питаются растениями и дышат кислородом, выделяемым ими. В организме травоядных животных есть ферменты, обеспечивающие переваривание и усвоение растительной целлюлозы. Из растений травоядные животные получают сахар и белки, необходимые для синтеза тканей. Так химические элементы растений переходят в ткани организма животных.

4. В организме человека нет ферментов для переваривания и усвоения целлюлозы. Источником белка для человека становятся мясо и молоко животных, стоящих на более низких ступенях пищевой цепи.

5. Люди, животные и растения умирают и разлагаются. Образующиеся органические и неорганические вещества, попадая в почву, удобряют ее и становятся пищей для растений.

6. Цикл повторяется.

Человеческий организм динамичен: его ткани постоянно обновляются. Ярче всего этот процесс заметен на тканях волос и ногтей. Старые клетки и клеточные материалы (ферменты, гормоны и т.д.) выводятся из организма, освобождая место для новых.

Если бы мы могли своими глазами увидеть сложнейшие биохимические процессы, протекающие внутри нас, то ужаснулись бы, глядя на разрушения, причиняемые химическими веществами. Если бы мы могли увидеть, как после употребления диетического лимонада в нашем организме нарушается сложнейшее равновесие биохимических веществ, гормонов и ферментов, то нам сразу стало бы ясно: мы выпили напиток, вредный для здоровья. Но поскольку внутриклеточные процессы протекают незаметно для глаза, то мы продолжаем идти путем ускоренного метаболического старения, постепенно подрывая свое здоровье.

Любое постороннее химического вещества, попадая в организм, будет приносить вред. С точки зрения организма, единственное различие между химическим веществом марихуаной и химическим веществом аспартамом (искусственным заменителем сахара) – время, необходимое для разрушения организма на клеточном уровне.

В результате попадания в организм химических веществ (через желудочно-кишечный тракт, легкие или кожу) возникают свободные радикалы. Это молекулы со свободным электроном, чрезвычайно активные с химической точки зрения (свободные электроны ищут «пару»). Свободные радикалы очень опасны для организма, так как они повреждают клетки.

Причиной возникновения свободных радикалов могут быть, в частности, табачный дым, деструктурированные жиры, лак для волос, выхлопные газы, инсектициды, сахар и аспартам. Некоторое количество свободных радикалов возникает в организме в процессе нормального метаболизма питательных веществ, но у здорового человека свободные радикалы уничтожаются натуральными антиоксидантами (например, витаминами), содержащимися в пище. Проблема возникает тогда, когда человек вместо здоровых продуктов, содержащих антиоксиданты, начинает употреблять «продукцию пищевой промышленности», способствующую возникновению еще большего числа свободных радикалов. Факты таковы: хорошего здоровья можно добиться лишь с помощью здорового образа жизни и сбалансированного питания настоящими продуктами.

Человеческий организм – удивительно прочная и надежная машина, способная выдерживать значительные перегрузки и стрессы. Но просто оставаться в живых – этого мало. Важно, что будет представлять собой ваша жизнь. Неполноценный рацион питания, приводящий к физиологическому и биохимическому

дисбалансу из-за хронического дефицита в организме самых необходимых питательных веществ, несовместим с высоким качеством жизни.

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма человека. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей; поступления энергии, необходимой для восполнения энергетических затрат организма; поступление веществ, из которых в организме образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Обмен веществ, структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания. *Пища* – это не только питательные элементы, но и вкус, цвет, запах. Без этих слагаемых мы не получали бы удовольствия при ее приеме.

Питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья и работоспособность организма, выполняя энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны – регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышает сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета.

Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма. При этом белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода относятся к незаменимым веществам и обязательно должны поступать в организм с пищей. Углеводы и жиры до известной степени могут быть взаимозаменяемыми или образовываться из белков.

Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ. Основными пищевыми веществами являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Клетчатка также один из элементов, необходимых человеку.

Дневной рацион подбирается индивидуально и зависит от многочисленных факторов, включая возраст, пол и образ жизни.

Режим питания включает время, количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору, массе по приемам пищи.

5.1.1. Белки

Белки (протеины) служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям. Они выполняют и энергетическую функцию; при окислении 1 г белка выделяется 4 ккал. По калорийности белки должны составлять 13 % суточной энергоемкости пищевого рациона.

Белки состоят из аминокислот. Для обмена веществ в организме человека наиболее важны 20 аминокислот, из которых синтезируются белки. В результате выборочного смешения аминокислот производятся разные виды белков. Человеческий организм может производить 12 из 20 аминокислот, остальные должны поступать с пищей.

Белки, в отличие от жиров и углеводов, не накапливаются в резерве и не образуются из других пищевых веществ.

Важнейшую роль в организме играет класс белков под названием «иммуноглобулины». При их недостатке иммунитет человека ослабевает.

Протеины поступают в организм как из растительной пищи, так и из мясомолочных продуктов. Основными источниками белка являются мясо, молоко, яйца и рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. Протеины животного происхождения более полезны для организма человека. Из белков животных продуктов в кишечнике всасывается более 90 % аминокислот, из растительных – 60–80 %. Наиболее быстро перевариваются белки молочных продуктов и рыбы, затем мяса (в говядине быстрее, чем в свинине и баранине) и т.д.

Белковая недостаточность ведет к ухудшению функций пищеварительной (особенно печени и поджелудочной железы), эндокринной, кроветворной и других систем организма, атрофии мышц. Ослабляется работоспособность, снижается сопротивляемость к инфекциям, замедляется выздоровление при различных заболеваниях.

Тепловая обработка ускоряет переваривание белков. Длительное разваривание, измельчение, протирание улучшает переваривание и усвоение белков, особенно растительных продуктов.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь, откуда поступают в печень. Часть аминокислот попадает в другие части тела, где они включаются в состав новых белков. Белки не откладываются про запас. Если в пище их больше, чем нужно, в печени происходит образование мочевины путем специальных преобразований. Мочевина (продукт обмена белка) переносится с кровью в почки и выделяется с мочой.

Белки довольно различны по своему составу. Всевозможные комбинации 20 аминокислот позволяют создавать многообразные белковые структуры организма. Если не хватает какой-либо кислоты, то данный белок не может быть построен. В клетках организма некоторые аминокислоты синтезируются из других веществ. Но существуют и незаменимые аминокислоты. Они необходимы для синтеза белков в той же мере, как все остальные, но, поскольку в организме эти аминокислоты образоваться не могут, они являются незаменимыми компонентами пищи. Белки, в которых имеется весь набор аминокислот, называются полноценными. Если хотя бы одной аминокислоты не хватает, то белки неполноценны. Для человека наиболее рациональны в этом отношении белки животного происхождения.

Оказалось, что важно не только наличие указанного выбора аминокислот, но и их соотношение. Когда баланс нарушен, ухудшается усвоение всех аминокислот данного белка. В настоящее время в питании большей части жителей земного шара обнаружен недостаток трех аминокислот – триптофана, лизина и метионина. Сейчас остро стоит вопрос об их синтетическом производстве.

Кроме того, разрабатываются наиболее рациональные сочетания продуктов, которые позволяют наилучшим образом удовлетворить аминокислотные потребности организма. Например, пшеничный хлеб при употреблении с молоком становится более биологически ценным, чем при употреблении хлеба без молока. Также оправдано сочетание различных каш с молоком или использование молочных крупяных супов, различных мучных изделий с мясом и творогом.

Здоровым и питательным пищевым продуктом являются яйца. В среднем яйцо весит 50 г, а его энергетическая ценность составляет 80 калорий. Белок яйца весит около 33 г, а желток – около 17 г. В яйце содержится приблизительно 6 г белков самого высокого качества, и совсем нет карбонатов и клетчатки. Яйца богаты витаминами, такими как биотин, и минералами, такими как марганец, селен, фосфор и медь. Желток – богатый источник серы, природного антиоксиданта, который недавно признан минералом, жизненно необходимым для здоровья.

Большинство людей, потребляя смесь разнообразных белков, получает все незаменимые аминокислоты в нужном количестве. Средняя дневная потребность в белках для взрослого человека составляет 85–90 г. В период выздоровления после тяжелых инфекций, операций, при ожоговой болезни и т.д. потребность в белке увеличивается в среднем до 110–120 г в день.

5.1.2. Жиры

Жиры (липиды) входят в состав клеток и клеточных структур, участвуют в обменных процессах. С названными веществами поступают витамины А, О, Е, незаменимые жирные кислоты, лецитин. Жиры являются важными источниками энергии. Они очень разнообразны по своему составу.

Липиды обладают большой энергоемкостью: 1 г жира при окислении дает 9 ккал. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоемкости пищевого рациона. Жиры также выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток и их мембранных систем. Они участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов (А, D, Е).

Жиры могут быть насыщенными и ненасыщенными. Избыточное потребление жиров, богатых ненасыщенными жирными кислотами, способствует развитию атеросклероза и ишемической болезни сердца, ожирения, желчекаменной болезни и др. Избыток жиров в пище ухудшает усвоение белков, кальция, магния, повышает потребность в витаминах, обеспечивающих жировой обмен.

Полиненасыщенные жирные кислоты (арахидоновая, линолевая и линоленовая) являются активной частью клеточных мембран, регулируют обмен веществ, в частности обмен холестерина, ряда витаминов. Они положительно влияют на состояние кожи и стенок кровеносных сосудов, жировой обмен в печени.

Установлено, что именно дефицит незаменимых жирных кислот отрицательно влияет на организм при малом потреблении или отсутствия жиров в пище. Лецитин способствует перевариванию, всасыванию и правильному обмену жиров, усиливает желчеотделение, нормализует обмен холестерина. Лецитином богаты (2,5–3,5 г в 100 г съедобной части продуктов) яйца, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла. Жироподобное вещество холестерин содержится в животных продуктах. При варке мяса, рыбы теряется до 20 % холестерина. С пищей поступает в среднем 0,5 г холестерина в день, а в самом организме образуется 1,5–2 г. В основном холестерин образуется в печени из продуктов обмена жиров, углеводов, некоторых аминокислот. Холестерин содержится в сливочном масле, мясе, яйцах и морепродуктах. Эти продукты, как и другие полезные жиры, должны быть на вашем столе каждый день. Поступление достаточного количества пищевого холестерина останавливает производство холестерина в организме.

Резкое ограничение холестерина в рационе ведет к увеличению его образования в организме.

Для нормализации обмена жиров и холестерина необходим прием незаменимых жирных кислот, витаминов, лецитина, магния, йода и др. (творог, яйца,

морская рыба, морепродукты и т.д.). Зерновые продукты, орехи, растительные масла также уменьшают всасывание холестерина из кишечника. Употребление обезжиренного молока вместо цельного, обезжиренного бутербродного масла вместо сливочного масла, срезание жира с мяса, снятие кожи с курицы и приготовление пищи на гриле вместо поджаривания помогут значительно уменьшить количество жира, поступающего в организм.

Много жира в различных видах кондитерских изделий, мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах. Для примера приведем некоторые цифры: в 100 г жирной говядины содержится до 20 г жира, в 100 г свинины – до 30 г, в 100 г сосисок – до 17 г жира.

Очень часто люди путают пищевые жиры и жировую ткань организма. Можно выделить три класса жиров:

1. *Структурные жиры* – жиры, используемые в качестве строительных материалов для синтеза гормонов и формирования клеточных структур.

2. *Жировая ткань* – запас жира, хранящийся в жировых клетках в форме триглицеридов и играющий в организме роль теплоизоляции и источника энергии.

3. *Пищевые жиры* содержатся в продуктах питания. Пищевые жиры животного происхождения состоят из структурных жиров и жировой ткани животных. Растительные масла и жиры состоят из жирных кислот.

Пищевые жиры сами по себе не способны превращаться в жировую ткань, так как не стимулируют выделение инсулина. Для создания жировых запасов необходим инсулин, переключающий жировые клетки в режим приема. Сколько бы чистого жира вы ни съели, это не заставит поджелудочную железу вырабатывать инсулин.

Сливочное масло – богатый источник жирорастворимых витаминов, таких как витамин К, витамин А, витамин Е, лецитин, фолиевая кислота и многие другие. Кроме того, сливочное масло содержит много кальция и фосфора. Нельзя полностью отказаться от жиров и надеяться прожить долго. Если не дать организму то, что ему нужно, он попытается произвести требуемые элементы из углеводных составляющих ежедневного рациона. Однако неспособность организма завершить процесс создания незаменимых жиров заставляет его складировать незаконченный продукт. Именно это является причиной ожирения некоторых людей.

Жиры – это концентрированный источник энергии. Суточная потребность в жирах составляет 80–100 г, из которых 30 % должна обеспечиваться растительными жирами. Количество жиров увеличивают (в основном за счет молочных и растительных) в диетах при истощении после тяжелых заболеваний, туберкулеза легких, холециститах с застоем желчи и т.д.

У любого вида животных откладывающийся в организме жир содержит жирные кислоты в определенных количественных соотношениях. Когда мы едим говяжье сало или растительное масло, оно должно превратиться в жир того типа, который свойственен человеку. Этот процесс происходит в печени. Всякое тяжелое расстройство функций печени ведет к полному исчезновению жира из обычных жировых депо. Следовательно, жир обязательно должен пройти «обработку» в печени, прежде чем организм сможет использовать его для создания резерва или для непосредственного получения энергии. Этим и объясняется значительное ограничение жира в диете больных с нарушенной функцией печени.

5.1.3. Углеводы

Углеводы – основной источник энергии для организма, и, хотя при окислении углеводов выделяется только 4 ккал, они должны составлять 54 % энергоемкости суточного пищевого рациона. В то же время углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и еще большее значение углеводы имеют при жировом обмене, ибо «жиры горят в пламени углеводов».

С пищей поступают углеводы простые и сложные, усвояемые и неусвояемые. Основными простыми углеводами являются глюкоза, галактоза и фруктоза (моносахариды), сахароза, лактоза и мальтоза (дисахариды). Сложные углеводы (полисахариды) – крахмал, гликоген, клетчатка, пектин. Углеводы составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 50–60 % его энергоценности.

Нервные клетки, наш мозг могут «жить» только на глюкозе и не способны, в отличие от всех других клеток нашего организма, запасать углеводы в виде гликогена и использовать в качестве топлива жиры и аминокислоты. Поэтому при уменьшении сахара в крови отмечаются симптомы, характерные для кислородного голодания мозга: головные боли, а в тяжелых случаях даже судороги, потеря сознания. Но обычно наш организм не допускает такого «углеводного голодания» нервной системы. Только в случае каких-либо нарушений, например при недостатке выработки гормона инсулина (что имеет место при диабете), возможно значительное уменьшение сахара в крови.

Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах (сахар, мармелад, конфеты, мед, макароны, крупы, финики, изюм, урюк, чернослив и др.). Глюкоза и фруктоза наиболее быстро усваиваются и используются в организме как источник энергии и для образования гликогена – резервного углевода в печени и мышцах. Глюкоза – главный поставщик энергии для мозга. Фруктоза не требует для своего усвоения гормона инсулина, что позволяет рекомендовать

ее при сахарном диабете. Основными поставщиками сахарозы служат сахар, кондитерские изделия, варенье, сладкие напитки, а также некоторые овощи и фрукты. В кишечнике сахароза расщепляется в глюкозу и фруктозу. Лактоза содержится в молочных продуктах. Лактоза нормализует деятельность полезной кишечной микрофлоры, уменьшает процессы гниения в кишечнике. В кисломолочных продуктах лактозы меньше, чем в молоке, так как при сквашивании молока из лактозы образуется молочная кислота.

Крахмал составляет около 80 % всех углеводов в питании человека. Он медленно переваривается, расщепляясь до глюкозы. Потребление богатых крахмалом продуктов, а также овощей и фруктов полезнее, чем потребление рафинированного (очищенного) углевода – сахара и содержащего его продуктов.

При избытке углеводов в рационе либо при употреблении одних только углеводов без жиров и белков секреция инсулина усиливается, а секреция глюкагона уменьшается. Следовательно, избыток углеводов в основном отложится в организме в виде жировых запасов.

Если вы едите одновременно углеводы и белки, то поджелудочная железа выделяет инсулин и глюкагон – гормон, под действием которого печень начинает высвобождать сахар (глюкозу), благодаря чему повышается уровень глюкозы в крови, поступающей в мозг и клетки тела. В результате ваш обед не превратится в жир, а будет использован как источник энергии или строительный материал для обновления клеток организма.

В организме предусмотрен защитный механизм, не допускающий употребления избыточного количества белков и жиров. Однако у организма нет защиты от употребления избытка углеводов.

В среднем суточная потребность в углеводах здоровых людей составляет 400 г для мужчин и 350 г для женщин. Количество углеводов увеличивается в среднем до 450–500 г в диетах при хроническом нефрите, повышенной функции щитовидной железы, туберкулезе и т.д.

5.1.4. Витамины

Витамины не имеют ни пластического, ни энергетического значения.

Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Они синтезируются в организме и проявляют свое биологическое действие в малых дозах – в миллиграммах или тысячных долях миллиграммов при поступлении с пищей самостоятельно или в составе ферментов. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, в их полное отсутствие – к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т.д.).

Авитаминозы имеют характерную клиническую картину: авитаминоз С – цинга; О – рахит; В₁ – бери-бери и т.д.

Гиповитаминозы характеризуются снижением умственной и физической работоспособности, сопротивляемости инфекциям, вялостью, раздражительностью, головными болями, ухудшением сна и аппетита и т.д.

Витамины делятся на водорастворимые (С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, РР и др.) и жирорастворимые (А, D, Е, К).

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточных количествах, поэтому они должны поступать в организм с пищей.

Витамин А (ретинол). Необходим для поддержания хорошего зрения. При его недостатке появляются «куриная слепота», шелушение кожи, выпадение волос. Суточная потребность – 1,5–2 мг. Содержится в сливочном масле, сыре, молоке, печени, рыбьем жире. Провитамин А содержится в моркови, салате, шиповнике, сладком перце, зеленом луке, томатах, абрикосах, персиках, фасоли.

Витамин В₁ (тиамин). Необходим для нормальной деятельности нервной системы. При его недостатке возникают мышечные боли, слабость в конечностях. При полном отсутствии – болезнь бери-бери. Суточная потребность – 2–4 мг. Содержится в дрожжах, овсяной, гречневой и перловой крупах, цветной капусте, шпинате, бобах, горохе, фасоли.

Витамин В₂ (рибофлавин). Необходим для клеточного обмена и нормального роста. При его недостатке наблюдаются замедление роста и развития, шелушение кожи, слезотечение, язвочки в углах рта. Суточная потребность – 1,53 мг. Содержится в молоке, твороге, сыре, дрожжах, горохе, фасоли, зеленом луке, моркови, печени, говядине.

Витамин В₆ (пиридоксин). Необходим для роста волос и нормального содержания гемоглобина в крови. Суточная потребность – 1,5–3 мг. Содержится в дрожжах, бобовых и молоке, зеленых овощах, крупах.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин). Необходим для образования эритроцитов. Суточная потребность – 0,001 мг. Содержится в зеленых овощах, дрожжах, печени, говядине, курином мясе, рыбе, яйцах, твороге, гречневой и овсяной крупах, фасоли.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Необходим для укрепления и сохранения здоровья. При его недостатке снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, появляются кровоточивость десен, утомляемость, сонливость, ослабление памяти, внимания. Суточная потребность – 60–100 мг. Содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах.

Витамин D (антирахитический). Необходим для обмена кальция и фосфора. При его недостатке деформируются кости, возникает рахит. Суточная потребность – 0,0025 мг. Содержится в яичном желтке, молоке, сливочном масле, твороге, икре, рыбьем жире.

Витамин E (токоферолы). Необходим для укрепления мышц, поддержания нормального состояния кожи. Суточная потребность – 12–15 мг. Содержится в яйце, печени, растительном масле, маргарине, капусте, салате, рябине, облепихе.

Витамин K (филохионы). Необходим для нормальной свертываемости крови. Суточная потребность – 0,015 мг. Содержится в салате, капусте, шпинате, томатах.

Витамин PP (никотиновая кислота). При его недостатке появляются утомляемость, слабость, раздражительность, бессонница, воспалительные изменения на коже. Суточная потребность – 15–20 мг. Содержится в картофеле, фасоли, капусте, моркови, помидорах, горохе, печени, яйце, сыре, молоке, говядине, ржаном хлебе.

Некоторые люди стараются принимать больше витаминов. Однако в этом нет необходимости, так как витамины в зависимости от их усвояемости либо накапливаются в организме, что может быть опасным, либо быстро выводятся из него.

Сбалансированный режим питания, включающий продукты животного и растительного происхождения, в обычных условиях может обеспечить постоянное и достаточное снабжение витаминами и предотвратить болезни, связанные с их недостатком.

5.1.5. Минеральные вещества

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен. Физиологическое влияние минеральных веществ распространяется на все системы организма и биохимические процессы, происходящие в них. Среди минеральных веществ выделяют макро- и микроэлементы. Первые содержатся в тканях в больших количествах – десятках и сотнях миллиграммов, вторые – в миллиграммах или тысячных долях.

Минеральные вещества влияют на защитные функции организма, его иммунитет. Процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить

без участия железа, меди, никеля, марганца, кальция и других минеральных элементов. Минеральные вещества, особенно микроэлементы, входят в состав либо активируют действие ферментов, гормонов, витаминов и таким образом участвуют во всех видах обмена веществ.

Большинство перечисленных минеральных веществ необходимо организму в малых количествах. Они широко распространены в различных видах пищи, и при сбалансированном режиме питания маловероятно возникновение недостатка одного из них.

Кальций формирует костную ткань, участвует в процессах возбудимости нервной ткани, сократимости мышц и свертываемости крови, уменьшает проницаемость сосудов. Ему свойственно противовоспалительное действие и уменьшение аллергических реакций.

Как при недостатке, так и при избытке белков в рационе ухудшается усвоение кальция.

Суточная потребность в кальции для взрослых – 0,8 г; для беременных и кормящих женщин – 1–1,2 г. Содержание кальция увеличивают при аллергических и воспалительных заболеваниях, в частности сопровождающихся поражением кожи и суставов, при переломах костей, туберкулезе и т.д.

Молочные продукты, зеленые овощи и консервированная рыба являются хорошими источниками кальция.

Фтор является самым эффективным средством уменьшения кариеса зубов. Он обладает свойством укреплять эмаль зубов и восстанавливать ее в случае потери основных минеральных веществ. Фтор содержится в морской рыбе и морепродуктах, чае.

Железо необходимо для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Оно входит в состав гемоглобина эритроцитов, доставляющих кислород к органам и тканям, ферментов, обеспечивающих процессы дыхания клеток. Суточная потребность в железе составляет для мужчин 10 мг, для женщин – 18 мг; при беременности – 20 мг.

При дефиците железа в организме прежде всего ухудшается клеточное дыхание, что ведет к дистрофии тканей и органов и нарушению состояния организма еще до развития анемии.

Недостаток белков ухудшает способность железа участвовать в образовании гемоглобина. Дефицит железа в организме возникает при острых и хронических кровопотерях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при интенсивных тренировках у спортсменов и т.д.

Наилучшими источниками железа являются печень и говядина. Зерновые и чечевичные культуры (чечевица, горох), зеленые овощи и какао также могут

обеспечить достаточное количество железа, если их употреблять вместе с витамином С для лучшего усвоения.

Натрий и хлор поступают в организм в основном в виде натрия хлорида (поваренной соли). Натрий имеет большое значение во внутриклеточном и межтканевом обмене веществ, регуляции осмотического давления в клетках, тканях и крови. Участвуя в водном обмене, он способствует накоплению жидкости в организме, активизирует пищеварительные ферменты. Хлор участвует в регуляции осмотического давления и водного обмена, образовании соляной кислоты желудочного сока.

Суточная потребность в хлориде натрия (поваренной соли) для взрослых – 10–15 г. Потребность возрастает до 20–25 г при обильном потоотделении, сильной рвоте и диарее, обширных ожогах. Ограничение натрия хлорида необходимо при болезнях почек и сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни, воспалительных процессах, ревматизме, ожирении.

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы. Потребность в нем – 0,1–0,2 мг в день. Содержание йода желателно увеличивать в диетах при атеросклерозе, ожирении, гипертонической болезни, недостаточности щитовидной железы.

5.1.6. Вода

Вода – это наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, ибо все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Недостаток воды организм переносит значительно хуже, чем недостаток других пищевых веществ. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности. Потребность в воде зависит от возраста, деятельности, характера питания, состояния здоровья, климата и т.д.

Человеческий организм примерно на 75 % состоит из воды. Вода жизненно необходима, так как доставляет питательные элементы к органам и тканям. Она также помогает поддерживать обычный объем крови и регулировать температуру организма.

Считается, что мозг состоит из воды на 89 % и отличается исключительной чувствительностью к обезвоживанию. Он постоянно омывается соленой спинномозговой жидкостью.

Около 2/3 воды содержится внутри организма, 1/3 – в кровеносных сосудах, остальная часть распределяется между клетками, обеспечивая пластичность тканей. Потеря организмом большого количества жидкости сопровождается сгущением крови, что ведет к возникновению чувства жажды. Вода поступает в ор-

ганизм как с пищей, так и с напитками. Процесс обмена, связанный с производством энергии, генерирует в день около 0,5 л воды в организме. Порядка 2 л воды необходимо ежедневно для возмещения потерь, происходящих за счет дыхания, потоотделения, а также твердых и жидких выделений.

Потоотделение возникает, когда температура тела повышается за счет высоких окружающих температур или физических упражнений. Возбуждаются мозговые клетки, контролирующие потение, и потовые железы увлажняют кожу. Благодаря этому происходит испарение, что приводит к снижению температуры тела.

Для людей пожилого возраста рекомендуется регулярное употребление воды с целью предотвращения обезвоживания.

Общие потери воды в день составляют около 2000 мл.

При избыточном употреблении воды создается повышенная нагрузка на сердце и почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины.

При ограничении воды увеличивается концентрация мочи, в ней могут выпадать осадки солей.

Как ни парадоксально, мы до сих пор не можем понять, когда нашему телу действительно нужна вода и что происходит, когда организм регулярно не получает воду в достаточном количестве.

Мнение о том, что чай, кофе, алкоголь и искусственные напитки способны удовлетворить потребности организма в чистой натуральной воде, – элементарная ошибка, особенно в ситуации, когда организм испытывает стресс от ежедневных проблем. Все эти напитки действительно содержат воду, но в большинстве из них содержатся еще и обезвоживающие вещества, такие как кофеин. Они выводят из организма воду, а также какое-то количество воды из его запасов. Когда вы пьете кофе, чай или даже пиво, ваш организм освобождается от большего количества воды, чем содержится в напитке. Измерив объем мочи, выведенной организмом после приема напитка, вы увидите, что он превысит количество выпитого. Другой путь выведения воды после употребления горячих напитков – это повышенное потоотделение с целью охладить организм, разогретый изнутри.

Гораздо лучше оптимально насытить организм водой, чем ждать, пока механизмы борьбы с обезвоживанием вызовут чувство жажды. Кроме того, организму намного легче разобраться с небольшими излишками воды, чем страдать от ее нехватки и выдавать ограниченными порциями жизненно важным органам, жертвуя интересами менее значительных функций тела.

С возрастом мы постепенно утрачиваем остроту жажды. Филипс с коллегами (США) показали, что после 24 часов без воды пожилые люди все еще не осознают, что хотят пить. Установлено, что в возрасте между 20 и 70 годами соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8.

Таким образом, в условиях постоянной борьбы организма с обезвоживанием могут наблюдаться катастрофические изменения водного баланса тела.

В чем причина такого явления? Наши тела, несмотря на многие миллионы лет развития, прошедшие с того момента, когда первые существа вышли из воды и принялись путешествовать по суше, до сих пор зависят от тех же самых адаптационных процессов, которые использовали их обитавшие в воде прашуры. У них были прекрасно развиты системы водообеспечения, которые позволяли им все дольше и дольше обходиться без воды.

В насыщенной водой организме кровь обычно содержит около 94 % воды (эритроциты – это своеобразные «водяные мешки», в которых хранится окрашенный гемоглобин). На клеточных мембранах располагаются сотни тысяч генерирующих напряжение ионных насосов, напоминающих турбины вдоль плотины гидроэлектростанции. Протекающая через насосы вода приводит их в действие. Поток воды создает гидроэлектрическую энергию. В то же время и как часть того же процесса происходит обмен химическими элементами, такими как натрий и калий.

Вода производит необходимую энергию в дополнение к резерву, имеющемуся в клетках, а потом покидает организм, выводя токсичные отходы клеточной деятельности. Организм ее не удерживает.

Когда человек выпивает недостаточное количество воды и его организм обезвоживается, клетки отдают накопленную в них энергию. В результате они начинают больше зависеть от энергии, поступающей с пищей, чем от энергии, которую поставляет вода. В такой ситуации организм вынужден заниматься накоплением жира и использовать свои запасы белка и крахмала, поскольку эти соединения ему расщепить легче, чем накопленный жир. Именно поэтому 37 % американцев страдают чрезмерной тучностью.

Физиология организма всегда зависит от воды. Способность бороться с обезвоживанием не означает, что клетки организма могут обойтись без воды. Это значит только то, что его отдельные зоны будут получать минимум воды, необходимый для выживания.

Примерно с 18–25 лет, когда организм уже достаточно развит, регуляция потребления воды зависит от ощущения жажды и попыток человека удовлетворить эту потребность. К сожалению, признак жажды в нашем сегодняшнем понимании – сухость во рту – нельзя считать надежным сигналом реальных потребностей в воде. Мы ждем, пока не ощутим жажды, и лишь потом начинаем думать о том, что нужно выпить воды. К тому времени, как тело заявляет о своей жажде, вызывая ощущение сухости во рту, ему уже не хватает 2–3 стаканов воды. Но часто мы выпиваем всего один стакан.

Американский ученый Ф. Батмангхелидж выделяет 46 причин, по которым вода ежедневно необходима нашему организму:

1. Без воды нет жизни.
2. Нехватка воды сначала угнетает, а затем убивает некоторые функции организма.
3. Вода – главный источник энергии, «денежный поток» тела.
4. Вода генерирует электрическую и магнитную энергию внутри каждой клетки тела, она дает силу жить.
5. Вода – связующий материал архитектурного проекта клеточной структуры.
6. Вода защищает ДНК от повреждений и повышает эффективность ее восстановительных механизмов (она уменьшает количество аномалий в ДНК).
7. Вода значительно повышает эффективность иммунного механизма спинного мозга, где формируется иммунная система, включая эффективное противодействие раку.
8. Вода – главный растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов. Она разлагает пищу на мелкие частицы, поддерживает процессы метаболизма и усвоения.
9. Вода заряжает пищу энергией, после чего частицы пищи обретают способность передавать эту энергию организму в процессе пищеварения. Вот почему еда без воды не имеет для тела абсолютно никакой энергетической ценности.
10. Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.
11. Вода обеспечивает транспортировку всех веществ.
12. Вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в легких.
13. Проникающая в клетку вода снабжает ее кислородом и уносит отработанные газы в легкие для выведения их из организма.
14. Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.
15. Вода – основной смазочный материал в суставных щелях, способствует предотвращению артрита и болей в пояснице.
16. В позвоночных дисках вода создает «амортизирующие водяные подушки».
17. Вода – самое мягкое слабительное и лучшее средство от запоров.
18. Вода помогает снизить риск сердечных приступов и инсультов.
19. Вода предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки.

20. Вода – важнейший элемент систем охлаждения (пот) и обогрева (электризация) организма.
21. Вода дает нам силу и электрическую энергию для всех мозговых функций и в первую очередь для мышления.
22. Вода необходима для эффективного производства всех нейротрансмиттеров, включая серотонин.
23. Вода необходима для производства всех гормонов, вырабатываемых мозгом, включая мелатонин.
24. Вода может предотвратить расстройства, связанные с дефицитом внимания у детей и взрослых.
25. Вода повышает работоспособность, улучшает фиксацию внимания.
26. Вода – лучший тонизирующий напиток, и у нее нет побочных эффектов.
27. Вода помогает снимать стресс, тревогу и депрессию.
28. Вода восстанавливает сон.
29. Вода помогает снять усталость, она придает нам энергию молодости.
30. Вода делает кожу гладкой, позволяя уменьшить эффекты старения.
31. Вода вызывает «блеск в глазах».
32. Вода помогает предотвратить глаукому.
33. Вода нормализует кроветворные системы костного мозга, она помогает предотвратить лейкемию и лейкому.
34. Вода необходима для повышения эффективности работы иммунной системы при изменении климатических условий, а также для борьбы с инфекциями и образованием раковых клеток.
35. Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции.
36. Вода уменьшает предменструальные боли и приливы (ощущение жара в климактерический период).
37. Вода и сокращения сердца создают волны, которые не позволяют твердым веществам оседать на стенках кровеносных сосудов.
38. Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Вот почему необходимо пить воду регулярно в течение всего дня.
39. Обезвоживание останавливает производство половых гормонов, является одной из главных причин импотенции и потери полового влечения.
40. Потребление воды помогает отличить ощущение жажды от голода.
41. Вода – лучшее средство для снижения веса. Вы не будете есть, когда вам кажется, что вы голодны, а на самом деле всего лишь хотите пить.

42. Обезвоживание – причина токсичных отложений в организме. Вода расчищает эти отложения.

43. Вода уменьшает частоту приступов утренней тошноты и рвоты у беременных.

44. Вода объединяет функции мозга и тела, повышая способность к достижению целей.

45. Вода помогает предотвратить потерю памяти при старении, снизить риск болезни Альцгеймера, рассеянного склероза, болезни Паркинсона и болезни Лоу Герига.

46. Вода помогает избавлению от вредных привычек, выключая тягу к кофеину, алкоголю и наркотикам.

5.1.7. Клетчатка в режиме питания

Питательная клетчатка – это смесь основных трудноперевариваемых веществ, которые находятся в растениях. В системе пищеварения питательная клетчатка влияет на то, как организм поглощает и использует питательные элементы. Она помогает выделению желчи и поглощает воду, формируя таким образом фекальную массу. Предполагаемое воздействие клетчатки на состояние здоровья заключается в уменьшении количества запоров и заболеваний прямой кишки, предупреждения рака прямой кишки, уменьшении уровня холестерина в крови и улучшении контроля уровня глюкозы в крови после употребления углеводов.

Режим питания, обеспечивающий около 20–30 г клетчатки, или 12–24 г NSP, поможет предупредить запоры у взрослых и, возможно, другие, более серьезные, кишечные недомогания. Для детей она требуется в меньших количествах. Было замечено, что слишком большое потребление клетчатки может помешать усвоению минеральных элементов.

Хорошими источниками клетчатки являются фрукты, орехи, зерновые культуры, овощи, в особенности горох и фасоль, и цельнозерновой хлеб.

Большое значение имеет также достаточное количество в пище так называемых балластных веществ. Они не усваиваются организмом и, следовательно, в кровь не всасываются и непосредственно в обмене не участвуют. Но они необходимы как регуляторы двигательной функции кишечника. Благодаря им обеспечивается нормальная перистальтика, отчего пищевые массы продвигаются вдоль кишечника с нужной скоростью. Особенно много балластных веществ в продуктах растительного происхождения. Клетчатка и пектин, которыми богаты

эти продукты, не перевариваются в пищеварительном тракте. Так, много балластных веществ содержится в хлебе из муки грубого помола, в различных овощах и фруктах, особенно в моркови, свекле и черносливе.

Вопросы

1. Что такое пищевая цепь?
2. Какие существуют элементы цикла пищевой цепи?
3. Какие функции в организме человека помогает осуществлять питание?
4. Какие вещества должны попадать в организм человека с пищей?
5. Как подбираются рацион и режим питания?
6. Зачем человеку нужны белки?
7. Зачем человеку нужны жиры? Какие они имеют классификации?
8. Зачем человеку нужны полинасыщенные жирные кислоты? В каких структурах или процессах они участвуют? Какую часть от рациона человека должны составлять жиры? Как вредит чрезмерное употребление жиров?
9. Зачем человеку нужны углеводы? Как они классифицируются?
10. Как вредит чрезмерное употребление углеводов?
11. Какую химическую природу имеют витамины? Какие их категории вы знаете?
12. В чем отличия гипо-, гипер- и авитаминоза? Приведите примеры последствий гипо-, гипер- и авитаминоза для 2–3 витаминов.
13. Зачем человеку нужны минеральные вещества? В каких процессах организма они участвуют?
14. Какие минеральные вещества участвуют в образовании костей, процессах дыхания и кроветворения?
15. Зачем человеку нужна вода? Какие из 46 причин необходимости воды человеку вы считаете самыми важными?
16. Что такое клетчатка? Зачем и в каких количествах она нужна человеку? В каких продуктах она содержится?

5.2. Режим питания

Понятие «режим питания» включает:

- 1) количество приемов пищи в течение суток (кратность питания);
- 2) распределение суточного рациона по его энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи;
- 3) время приемов пищи в течение суток;
- 4) интервалы между приемами пищи;
- 5) время, затрачиваемое на прием пищи.

Правильный режим питания обеспечивает нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие.

Для здоровых людей рекомендовано трех-четырёхразовое питание с 4–5- часовыми промежутками. Четырёхразовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе.

Еда в промежутках между основными приемами пищи снижает аппетит и нарушает ритмичную деятельность органов пищеварения. При быстрой еде пища плохо пережевывается и измельчается, недостаточно обрабатывается слюной. Это ведет к излишней нагрузке на желудок.

При торопливой еде медленнее наступает чувство насыщения, что способствует перееданию.

Последний прием пищи следует осуществлять не позже чем за 1,5–2 ч до сна. Он должен составлять 5–10 % суточной энергоценности рациона и включать такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки, хлебобулочные изделия.

Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие и обильные приемы пищи, беспорядочная еда и т.д.) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению болезней органов пищеварения, в частности гастритов. Обильная еда на ночь усиливает возможность возникновения инфаркта миокарда, обострения язвенной болезни.

У больных людей режим питания может изменяться в зависимости от характера заболевания и вида лечебных процедур.

Вопросы

1. Что включает в себя режим питания?
2. Какие существуют рекомендации в режиме питания для здоровых людей?
3. К чему приводят систематические нарушения режима питания?
4. Зависит ли режим питания от характера заболевания?

5.3. Потребление энергии при различных видах физической активности

Людам с малоподвижным образом жизни достаточно 1500–2000 калорий в день. Даже когда мы просто сидим или спим, мы потребляем некоторое количество энергии. Взрослым, физически более активным людям нужно 2500–3000 калорий в день для поддержания нормального веса. Мужчины обычно потребляют больше энергии, чем женщины.

Спортсмены потребляют в день 5000 калорий и более, а велосипедисты, участвующие в гонке по Франции «Тур де Франс» расходуют 10 000 калорий ежедневно!

Что должно являться источником этой дополнительной энергии? Научные исследования показали, что лучше всего ее получать, увеличивая потребление углеводов, а не белков или жиров. Многие спортсмены пополняют до 60–70 % своей энергии из углеводов.

Когда мы бежим, наши мышцы потребляют количество энергии, прямо пропорциональное скорости бега. Если эту энергию не восполнить сразу же или как можно скорее, то мышцы не могут продолжать свою работу, мы замедляем скорость, а то и вовсе останавливаемся.

Во время физических упражнений работающие мышцы переводят накопленную энергию в кинетическую энергию и тепло. Это что-то вроде двигателя внутреннего сгорания, в котором химическая энергия (горючее) перерабатывается в механическую энергию. Во время тренировок с небольшой нагрузкой энергия в организме производится тогда, когда мышечные клетки, действуя подобно миниатюрной энергостанции, сжигают углеводы и жирные кислоты с помощью кислорода и производят биохимическое вещество, называемое АТФ (аденозинтрифосфат).

АТФ является тем самым веществом, которое производит работу в мышцах. Этот процесс называется аэробным метаболизмом, потому что он происходит с участием кислорода. В этом случае более половины энергии дают жиры.

По мере того как нагрузка становится более интенсивной, организм переходит на использование углеводов, возмещая недостаток энергии, получаемый аэробно. Такой способ называется анаэробным метаболизмом.

Имеющийся в организме запас АТФ, который может расщепляться без кислорода, невелик, и большая часть энергии при анаэробном метаболизме получается за счет превращения углеводов в молочную кислоту. Анаэробный обмен может быть использован лишь в течение короткого времени, так как при подобном обмене вырабатываемая молочная кислота, накапливаясь в мышцах, истощает их силу, что приводит к усталости.

При возрастании физической нагрузки наступает момент, когда организм не способен увеличить скорость поглощения кислорода. Такое состояние характеризуется максимальным уровнем поглощения кислорода. Выше соответствующего предела, например, во время спринтерского бега, энергия не может вырабатываться аэробно и должна быть получена анаэробным способом. Организм использует при этом только углеводы.

В разных видах спорта интенсивность упражнений, а следовательно, и потребность в энергии, различны. Такие игры, как футбол или теннис, требуют больших усилий и напряжения. При нагрузках мышцы поглощают больше кислорода из крови. Повышение максимального уровня поглощения кислорода означает, что больше энергии может вырабатываться аэробно.

Даже в таких видах спорта, как легкая атлетика и велосипедный спорт, потребность в энергии варьируется в зависимости от темпа, сопротивления ветра и топографии маршрута. По мере того как меняется потребность организма в энергии, меняются источники, из которых организм ее потребляет.

Отдельные люди очень отличаются по своим способностям выполнять то или иное упражнение, а также по их метаболической реакции на упражнение.

Именно потребление кислорода организмом является ключевым фактором к определению источника энергии и эффективности спортивной деятельности.

Чем усилнее мы занимаемся, тем интенсивнее мы дышим, чтобы улучшить утилизацию (прием и усвоение) кислорода, что позволяет производить все больше и больше энергии аэробно. Но наша способность утилизировать кислород не бесконечна. Каждый имеет свой уровень максимальной утилизации кислорода.

Утилизация кислорода бегуном на данный момент может быть выражена как процент уровня его личного максимального потребления кислорода (МПК). Это число называется «процент МПК» и выражает, насколько напряженно упражнение для бегуна, насколько он близок к своему личному лимиту.

Два человека могут бежать с одинаковой скоростью и использовать одинаковое количество кислорода, но они будут по-разному ощущать интенсивность этого упражнения. Тот, у кого процент уровня МПК выше, будет испытывать большую нагрузку.

Процентное отношение МПК – это показатель индивидуальной или относительной интенсивности упражнения.

Этот метод можно использовать для описания относительной интенсивности упражнений, а также чтобы показать, как организм меняет способ производства энергии.

При выполнении малоинтенсивных упражнений организм работает в аэробном режиме. При 50 % МПК преобладающим источником энергии являются жиры, поставляющие более половины всей производимой энергии. Это значит, что энергия, получаемая от жиров, не высвобождается так быстро, чтобы заниматься физическими упражнениями с большей интенсивностью, чем 50 % МПК.

При 50–60 % МПК вклад жиров и углеводов приблизительно одинаков. Выше этого уровня углеводы являются главным источником энергии. Если спортсмен увеличивает скорость бега, то необходимая дополнительная энергия уже не покрывается полностью аэробным метаболизмом. Тогда потребность в энергии обеспечивается анаэробным способом, который позволяет быстро расходовать углеводы без дополнительного кислорода. При занятиях очень короткими интенсивными упражнениями, как, например, спринт на 100 м, почти вся энергия обеспечивается анаэробным способом.

Анаэробный метаболизм расходует углеводы очень быстро и также производит молочную кислоту. Молочная кислота мешает эффективной работе мышц и является одной из причин усталости. Поэтому анаэробная система возможна для обеспечения кратковременного прилива энергии. Источники энергии меняются по мере возрастания интенсивности упражнений.

Тренировка дает спортсменам возможность дольше и напряженнее работать. Хорошо натренированный бегун на длинные дистанции может сохранять высокий темп. Таким образом, накопления жиров могут утилизироваться длительно, а накопления гликогена должны расходоваться более экономично. Другим фактором, влияющим на вид используемого источника энергии, является продолжительность упражнения. По мере выполнения упражнения накопления гликогена в работающих мышцах иссякают. Производство энергии идет только за счет жирных кислот, и, хотя спортсмен продолжает бежать, он испытывает желание замедлить бег.

Организм может также получить энергию из глюкозы, поступившей в кровь. К концу упражнения количество энергии из глюкозы, поступившей в кровь, возрастает.

Установлено, что мышечный гликоген истощается после 2–3 часов постоянных упражнений при 60–80 % МПК или при повторяющейся интенсивной работе, как это бывает в спортивных играх.

Углеводы являются жизненным источником энергии. Снабжение мышечным гликогеном весьма существенно как для продления аэробного метаболизма, так и для протекания анаэробного метаболизма. Ученые, занимающиеся спор-

тивными исследованиями, пришли к выводу, что добавочное накопление гликогена в мышцах может улучшить спортивную деятельность как в отношении интенсивности упражнений, так и в отношении их длительности.

Очень важно, чтобы гликоген накапливался до упражнений и был готов к употреблению. Но, как мы видели, гликоген чрезвычайно важен как раз для очень интенсивных упражнений. Не имея его, мышцы будут вынуждены пользоваться жирами в качестве горючего, и тогда будет невозможно поддерживать оптимальную скорость при выполнении интенсивных упражнений.

Существует много подтверждений тому, что спортсмены, употребляющие богатую углеводами пищу, лучше переносят большие нагрузки.

Некоторые ученые считают, что перед соревнованиями надо избегать приема углеводов в любом виде. Исследованиями доказано, что употребление концентрированного раствора глюкозы за полтора часа до начала длительного упражнения редуцирует показания. Это объясняется тем, что прием глюкозы вызвал повышение уровня инсулина; инсулин, в свою очередь, сокращает снабжение крови жирными кислотами. Мышцы получают меньше жирных кислот, чем им нужно, и поэтому должны компенсировать дефицит, используя свои ограниченные запасы гликогена. В связи с этим спортсменам не рекомендуют есть в течение трех часов до начала соревнований.

Другие исследования показали, что углеводы в жидкой или твердой форме могут быть полезны. Однако в это время не рекомендуется принимать обильную пищу, так как это может привести к неприятному чувству в желудке. Фруктоза – сахар, содержащийся главным образом во фруктах, – не вызывает повышения уровня инсулина в крови и поэтому не ограничивает потребление жирных кислот. Однако недостаток фруктозы в том, что она восстанавливает гликоген в два раза медленнее, чем сахароза, глюкоза или крахмал. Раствор глюкозы, принимаемый непосредственно перед тренировкой или соревнованием, помогает улучшить спортивную форму. Это оптимальный способ увеличить потребление жидкости и высоко поднять запасы углеводов в организме. Если глюкоза употребляется непосредственно перед выполнением упражнения, то она не влияет на концентрацию жирных кислот. Считается, что это происходит потому, что во время выполнения упражнения стимулируются определенные гормоны, которые предотвращают выделение инсулина, несмотря на наличие глюкозы.

Выносливость повышается, если спортсмен во время выполнения длительного упражнения пьет раствор глюкозы или фруктозы. Приведем пример: одной команде футболистов после первого тайма дали выпить насыщенный углеводами напиток, а другой – нет. Выяснилось, что в первом случае при употреблении углеводов увеличились пробегаемые футболистами дистанции, а также порция дистанций, пробегаемых на высокой скорости.

Оказалось, что шоколадно-кондитерские изделия, принимаемые в небольших количествах, улучшают активность велосипедистов. Во время скоростного заезда участники были в состоянии ехать на 45 % дольше, если они получали шоколад, а не контрольный напиток.

Спортсмены прекрасно понимают необходимость получения больших доз углеводов, потому что гликоген, накопленный в мышцах, значительно истощается во время тренировок и соревнований и должен восполняться. Одно исследование показало, что даже через 24 часа после футбольного матча футболисты все еще не восстановили уровень гликогена. Даже игроки мирового класса принимают только 47 % калорий в виде углеводов, что гораздо меньше рекомендованной нормы – 60 %.

Потребление углеводов играет большую роль и для восстановления. Спортсмены, интенсивно тренирующиеся, должны увеличить употребление углеводов, по меньшей мере до 500 г. Это может использоваться в плане питания мужчин, но не женщин. Практический совет как для мужчин, так и для женщин: в день следует потреблять 8–9 г углеводов на 1 кг веса. Гликоген откладывается в мышцах со скоростью примерно 5 % в час, и тем не менее требуется по крайней мере 20 часов, чтобы восстановить запасы. В течение первых двух часов восстановление гликогена происходит быстрее – 7 %. Поэтому эксперты по питанию рекомендуют спортсменам есть углеводы по возможности сразу после тренировок, чтобы быть уверенными, что происходит максимальное восполнение запасов.

В каком виде употребляются углеводы, не имеет большого значения. Комплексные или простые углеводы, в жидком или твердом виде – все они одинаково эффективны.

В заключение можно сказать, что питание сильно влияет на физическое состояние спортсменов. Правильно выбранная диета, правильное качество и количество пищи, принимаемое до, во время и после тренировки или соревнования, способствуют улучшению спортивной формы. В оптимальной для многих видов спорта диете 60–70 % поступающей энергии приходится на углеводы, 12 % – на белки, а источником остальной энергии являются жиры.

Общий уровень энергии должен быть поднят до уровня расходуемой энергии на тренировках, а соблюдение энергетического баланса проверяется контролем веса, состоянием организма и принимаемой пищей. Если есть необходимость сбавить вес, то это надо делать постепенно, а не перед соревнованиями.

В длительных, очень интенсивных спортивных соревнованиях (таких как многоборье или марафон) спортивная активность зависит от наличия углеводов. Диеты, насыщенные углеводами, максимально увеличивают накопления углеводов (гликогена) и улучшают достижения в таких видах спорта. Потребность в

сахаре и крахмале в жидкой или твердой форме меняется в зависимости от длительности физических упражнений.

Повышенное потребление жидкости необходимо во избежание обезвоживания. Оно может улучшить состояние спортсмена, особенно если выделения пота очень сильные. Принимаемые напитки могут содержать углеводы, концентрация которых зависит от продолжительности упражнения и климатических условий. Если упражнение длится недолго и выделения небольшие, то потерянные соли восстанавливаются из обычной пищи.

Потребности в белках у людей, занимающихся физическими упражнениями выше, чем у физически неактивных людей. Многие спортсмены потребляют значительное количество белков из-за увеличения общего потребления энергии.

Потребление жиров не должно превышать 30 % от общего количества принимаемой пищи. Принимать дополнительно жиры во время тренировок или соревнований не рекомендуется, потому что организм обладает способностью мобилизовать свои самые крупные резервы из запасов этого вида энергии.

Спортсменам, употребляющим качественную пищу, не нужно принимать витаминные добавки. Что касается минеральных солей и микроэлементов, то тут особое внимание следует уделить показателям железа и кальция.

План питания так же важен, как и план тренировок. И они должны быть хорошо согласованы друг с другом.

Вопросы

1. Какое вещество используется в питании человека для восполнения энергии?
2. Какое вещество синтезируется в организме человека для запасания и траты полученной энергии?
3. Что такое метаболизм?
4. Чем аэробный метаболизм отличается от анаэробного?
5. Что такое МПК? Что такое процентное отношение МПК?
6. Почему следует избегать приема углеводов перед соревнованиями?
7. Улучшает ли систематическое потребление углеводов результаты спортсменов? Приведите примеры.
8. Какие существуют рекомендации в питании для спортсменов?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 10. С. 117–121.
2. Бровашова О.Ю., Корбан А.Н., Клепиков И.Г. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений // Наука – 2020. 2020. № 2. С. 45–49.
3. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 74–81.
4. Гуреева Е.А., Задворный А.С. Анализ развития студенческого спорта в разрезе субъектов РФ // Экономика и предпринимательство. 2016. № 11. С. 346–352
5. Данилочкин А.Е., Дегтярев И.Г., Лобынцев И.А. Возникновение и развитие студенческого спорта // Наука – 2020. 2019. № 9. С. 155–162.
6. Единая всероссийская спортивная классификация [Электронный ресурс] // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Единая_всероссийская_спортивная_классификация (дата обращения: 15.09.2021).
7. Единая всероссийская спортивная классификация [Электронный ресурс] // Положения о государственном регулировании в сфере спорта. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska> (дата обращения: 16.09.2021).
8. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2013. № 2. С. 21–24.
9. История студенческого спорта в России [Электронный ресурс]. URL: <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm> (дата обращения: 16.09.2021).
10. Коробейникова Е.И., Демьяненко С.Ю. Физическое воспитание учащихся // Наука – 2020. 2019. № 6. С. 181–187.
11. Кузнецов В.С., Антонова О.Н. Организация физкультурно-спортивной работы: учебник. М.: Кнорус, 2019. 258 с.
12. Кузнецова Е.А., Шутов Р.В. Проблемы популяризации физической культуры и массового спорта среди молодежи // Социально-экономические аспекты развития современного общества. Рязань: ПервопечатникЪ, 2014.
13. Лапочкин С.В. Формирование нового понимания значения спорта и физической культуры в молодежной среде посредством исследования спортивного наследия Универсиад // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 2. С. 49–56.

14. Намазов А.К., Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. № 1. С. 433–437.
15. Пасмуров А.Г. Влияние наследия Универсиады – 2013 в Казани на развитие студенческого спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 1. С. 122– 126.
16. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический Проект, 2004. 570 с.
17. Сергеева Д.С., Данилова Н.В. Массовый спорт в России // Наука, образование и культура. 2018. № 8. С. 30–31.
18. Студенческие спортивные лиги: массовый спорт на профессиональном уровне [Электронный ресурс]. URL: https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/?ELEMENT_ID=31207 (дата обращения: 20.10.2021).

Учебное издание

Коломейцева Елена Борисовна

**Физическая культура.
Теоретические основы студенческого спорта**

Учебное пособие

Редактор *Е. Б. Денисова*

Корректор *М. А. Антонова*

Компьютерная верстка: *Е. Б. Коломейцева*

Объем данных 3,35 Мб

Подписано к использованию 21.10.2022

Размещено в открытом доступе
на сайте www.psu.ru
в разделе НАУКА / Электронные публикации
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Издательский центр
Пермского государственного
национального исследовательского университета
614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15