

В случае если вы все-таки падаете назад, попытайтесь перевернуться. Но если вы несетесь с огромной скоростью, попытайтесь после падения катиться по инерции. Этим вы тоже смягчите силу удара. Касаться асфальта следует сначала защищенными частями тела (коленями, кистями, локтями).

### Поворот и катание кругами

Ролики предоставляют прекрасную возможность описывать виражи. Важным на вираже является правильная установка шага. Главную работу опять выполняет нога с внутренней стороны круга.

При повороте направо следует правую ногу поставить впереди левой на расстоянии одного конька. Оба колена слегка согнуть.левой ногой чуть сильнее оттолкнуться. Корпус держать прямо, плечи развернуть в сторону движения.

Чем быстрее вы катитесь, тем дальше нужно вам занести правую ногу и тем сильнее подогнуть колени. Вы сможете снять напряжение с ног, сильнее наклонив корпус вперед. Используйте в качестве стабилизаторов руки. Не разглядывайте свои ноги во время выполнения поворота, а смотрите все время вперед.

**Слалом.** Сначала надо сильно оттолкнуться. Затем выставить одну ногу вперед, сделать первый поворот, и тут же, выставив другую ногу, сделать поворот в другую сторону и т. д. Можно положить шапочки или что-нибудь другое в качестве слаломных флажков и устроить соревнования с друзьями.

**Шаги конькобежца.** Все начинается, как и при обычном повороте направо. Если вы захотите повернуть налево, просто поменяйте ногу. Малом ноги перенести тяжесть тела на правую ногу (рис. 82, е). Тело слегка наклонить вправо.левой ногой нужно оттолкнуться еще раз и отставить ее. Тяжесть перенести на ту сторону правой ноги, которая оказалась с внешней стороны окружности. В этот момент оторвать левую ногу от земли. Подтянуть левую ногу и поставить ее крест-накрест перед правой. Вся тяжесть тела в этот момент на правой ноге. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, стоящую впереди, и оттолкнитесь правой. Подтяните опять правую ненагруженную ногу и поставьте перед левой.

### Катание спиной назад

Прежде чем начинать это движение, нужно найти место, где можно кататься без помех. Для дополнительной страховки все время смотрите назад. Существует несколько вариантов движения.

**«Песочные часы».** Так называется эта техника, поскольку ролики чертят на асфальте контур песочных часов (рис. 82, ж). Поставьте конь-

ки, как снегоочистители, носки вместе, пятки врозь. Оба конька образуют букву «V». Колени сдвиньте так, чтобы ноги образовали букву «X». Надавите обеими ступнями на те части коньков, которые оказались с внутренней стороны. Каждая нога теперь описывает полукруг, и вы начинаете катиться благодаря нажиму. Когда вы достигнете положения ноги врозь, снова начинайте соединять их.

**Движение назад на одном коньке.** Для ускорения нужно от чего-нибудь оттолкнуться (стена, партнер и т. п.). На этот раз одна нога не меняет направления движения, другая — описывает полукруг (как говорилось выше) и выполняет всю работу.

**Веер.** Эта фигура производится, как и при движении назад, на одном коньке. Правая нога не меняет направления движения, а левая — отклоняется в сторону. Затем наоборот. Теперь левая нога не меняет направления движения, а правая — отклоняется. При отклонении ноги надо подгибать колено.

### Изменение направления движения

Начинающие решают эту задачу или останавливаясь и поворачивая в другую сторону на месте, или с помощью виража. Но для тех, кто уже владеет техникой движения назад, имеются другие способы, а именно: **разворот в обратную сторону.** Двигаясь вперед, перенесите тяжесть тела на одну ногу — лучше всего на вашу опорную. Допустим, это будет правая. Левую ногу поверните наоборот, в желаемом направлении. Теперь перенесите тяжесть тела на левую ногу, а правую просто приставьте к ней.

### Прыжок

Сначала нужна тренировка *на ковре* или *траве*. Необходимо подогнуть колени, сделать прыжок и правильно приземлиться. Приземляясь, держите тело прямо, но слегка наклонив его вперед, колени слегка подогните и ноги отставьте друг от друга так, чтобы они оказались поставленными параллельно. Теперь попытайтесь прыгнуть выше. В воздухе подберите ноги вбок.

*На улице.* Опять начните с тренировок невысоких прыжков (рис. 82, э). Постепенный разбег, ноги слегка разведите в сторону. Зафиксируйте в воздухе воображаемую точку, подогните колени — и прыгните к намеченной точке. Приземлитесь выпрямившись. Верхнюю часть тела наклоните вперед и катитесь дальше.

При более *высоких прыжках* разбегайтесь не слишком сильно, потому что скорость при приземлении сохраняется. Последний метр перед прыжком опирайтесь на обе ноги, сильно подогните колени и со



всей силой устремитесь вверх. Хорошо оттолкнуться можно, если вы сложите руки и поднимете их вверх. Во время высокого прыжка вы будете производить в воздухе движения.

**Сила удара при падении.** Чем выше вы прыгаете, тем сила удара при приземлении больше. При высоких прыжках вы приземляетесь на один конек, другой отставлен назад и повернут под углом. Если сила удара слишком велика и вы понимаете, что упадете, надо упасть так, чтобы согнутым коленом по инерции продолжить движение. Если сила удара еще велика, вытяните вперед руки в перчатках. Даже если вы уже в воздухе поняли, что неминуемо упадете, — *никакой паники*. Прежде всего в любом случае приземлитесь на ноги. Только теперь подогните колени и, если ничего нельзя больше сделать, упадите на асфальт руками в защитных перчатках.

### Вопросы для самоконтроля

1. Расскажите об истории развития роликовых коньков.
2. Опишите инвентарь и экипировку занимающихся роллингом.
3. Какие способы торможений вы знаете?
4. Опишите технику поворотов и катания спиной вперед.
5. Как выполняются прыжки на роликовых коньках?

## § 31

### Оздоровительный бег

Оздоровительный бег — явление относительно новое, но он уже получил широкое распространение. Этот бег доступен всем, и им охотно занимаются не только школьники разного возраста, но и взрослые.

Начинать бег нужно с *разминки*. Она нужна для того, чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к предстоящей мышечной деятельности, повысить тонус нервных центров и наладить специальные условно-рефлекторные связи в коре больших полушарий, чтобы предотвратить травмы.

Разминка не должна превышать 5—7 мин. Так как в процессе оздоровительного бега скорость увеличивается очень медленно, то фактически разминка продолжается еще длительное время после старта. Поэто-

му многие любители оздоровительного бега вообще никакой разминки не проводят.

### Правила проведения занятий

- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом.
- Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп.
- Бегать одному — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость.
- Бегать через день. Однако возможен и вариант ежедневного бега. В таком случае длительность пробежек для новичков не должна превышать 15—20 мин.
- Нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем — верный признак того, что нагрузку нужно уменьшать.

### Методы и средства тренировки

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является **равномерный метод**. Его суть заключается в прохождении всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве *подготовительного средства* могут применять чередование ходьбы и бега: например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Длина отрезков ходьбы и бега индивидуальна. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор пока бег не станет непрерывным.

Из всего арсенала тренировочных средств бегунов для любителей оздоровительного бега подходят *три*.

Длительный равномерный бег по ровной трассе — от 60 до 90 мин при пульсе 132—144 уд./мин 1 раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 60 мин при пульсе 144—156 уд./мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Медленный равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120—130 уд./мин для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки.



## Нагрузки на занятиях

Величина нагрузки в оздоровительном беге складывается из двух компонентов — объема и интенсивности.

**Объем нагрузки** измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие, за неделю, месяц тренировок. Нагрузка всегда должна быть *оптимальной* для каждого занимающегося в конкретный момент.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является **носовое дыхание**. До тех пор пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд./мин. Момент, когда бегун вынужден вдохнуть через рот дополнительную порцию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140—150 уд./мин. Поэтому рекомендация новичкам: *дышать только через нос*, что гарантирует безопасность бега.

Тренировка — это не только нагрузка, но и отдых, вернее, чередование нагрузки и отдыха. Во время отдыха протекают процессы по перестройке организма, обеспечивающие рост тренированности. Если отдых недостаточен или неполноценен, то эти процессы нарушаются. Прежде всего необходимо обеспечить полноценный ночной сон — не менее 8 ч в сутки. Полноценный отдых необходим до и после большой нагрузки.

Нельзя бегать сразу же после приема пищи, так как полный желудок сильно затрудняет дыхание и кровообращение. Поэтому если занятия проводятся вечером, то последний прием пищи не должен быть обильным. Если же вы бегаєте утром, то перед тренировкой достаточно выпить полстакана воды. Когда предстоит длительный бег, бежать натощак нельзя. Очень хороши в этом случае отвар овсянки, чай с медом или черной смородиной, фруктовый сок.

Нельзя наедаться и сразу же после тренировки, особенно если нагрузка была значительной. После больших тренировочных нагрузок пища должна быть легкой, преимущественно углеводно-белкового характера.

### Вопросы для самоконтроля

1. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом?
2. Назовите принципы занятий оздоровительным бегом.
3. Расскажите о методах и средствах этих занятий.
4. Как регулируются нагрузки в оздоровительном беге?
5. Какова структура микроцикла в этом беге?

### История и значение

**Дартс** — игра с метанием дротиков (стрел) в мишень — родилась в Англии. Там по окончании Столетней войны в XV в. многие воины увлеклись метанием укороченных стрел (дротиков) в так называемый «бычий глаз». В долгие зимние вечера люди собирались в пивных барах и играли в дартс.

В Англии были проведены и первые чемпионаты мира по этой игре. Они ежегодно стартуют в канун Рождества в больших барах, расположенных в центре Лондона. В дартс играют люди разного возраста. Бывший премьер-министр Англии «железная леди» Маргарет Тэтчер до сих пор является страстной поклонницей этой игры. В системе физического воспитания английских школьников также широко используется дартс.

Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2—3 занятий. В нашей стране дартс также становится все более популярным видом спорта.

### Правила техники безопасности

- Броски дротика производить только по команде.
- При выполнении бросков нельзя находиться близко от метящего.
- Подходить к мишени можно только после завершения всех бросков партии.

### Инвентарь и оборудование

Для игры необходимы специальная мишень и стрелы (рис. 83). Мишень толщиной 2—3 см изготавливается из папье-маше, ее диаметр составляет от 28 до 50 см. Мишень разделена с помощью проволоки или пластмассовых перегородок на черные и белые оценочные поля. Центр мишени должен находиться на высоте 1,73 м от пола. Бросок производится с расстояния 2,37—4 м в зависимости от размера мишени.

Стрела длиной 14—15 см весит около 25 г. Передняя ее часть имеет стальной наконечник длиной 3,5 см и заключена в медный корпус



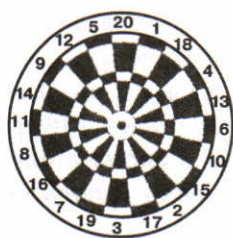


Рис. 83. Мишень дартса

длиной 4 см, к которому прикреплено крестообразное оперение, изготовленное из пластика, длиной 6—7 см.

### Правила игры

Игроки по очереди бросают 3 дротика в мишень. Для определения *очередности* каждый игрок или один из игроков команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру мишени начинает игру.

*Подсчет очков* ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков.

Игра начинается со счета 101, 201 или 301 очко по договоренности. Полученные игроком очки *вычитаются* сначала из 101 (201 или 301), а затем из того числа, которое получилось в результате этого вычитания. Можно также начинать с нуля и идти по возрастающей до 101 очка или более. Победителем считается игрок, который первым сумел свести счет до нуля (или набрать определенное количество очков).

*Заканчивается* игра обязательным броском с попаданием в «бычий глаз», так чтобы полученное количество очков свело счет до нуля. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры, то все три последних броска не засчитываются и счет остается таким, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору.

Каждая игра, начинающаяся со счета 101 (301), называется *партия*. Пять партий составляют *сет*. Игра ведется до трех побед в пяти партиях. Победителем считается тот, кто выиграл оговоренное число сетов. В состязании команд игра начинается со счета 501 (1001).

Это основные правила игры. Однако для начинающих можно использовать и другие *варианты* игры. Например: кто больше попадет в сектор с цифрой «12» или в «бычий глаз», считать только попадания в центр мишени, из 5 бросков набрать наибольшее количество очков и т. д.

### Техника игры

Держать дротик в руке надо так, чтобы его острие смотрело в наметенную точку. Нужно прицелиться в нужный сегмент круга. Туловище слегка наклоняется вперед и остается неподвижным, при этом за-

нятое и. п. должно быть удобным для игрока и устойчивым. Носок правой ноги (для правой) должен касаться линии броска, не переступая ее, при этом правое плечо развернуто вперед. Левую руку можно прижать к животу или свободно опустить вниз.

Бросок производится только движением локтевого и кистевого суставов руки. Нельзя метать дротик, как мяч или камень, отводя руку далеко назад и резко подавая тело вперед для придания дополнительной силы броску. Дротик имеет небольшой вес, расстояние до мишени невелико, а цель миниатюрна. Поэтому и техника выполнения броска в дартсе существенно отличается от других видов бросков предметов и снарядов, применяемых в физическом воспитании. Учитывая это, нужно научиться бросать дротик легко, свободно, без лишних напряжений мышц туловища.

### Вопросы для самоконтроля

1. Назовите родину дартса. Как возникла эта игра?
2. Расскажите об основных правилах техники безопасности при занятиях дартсом.
3. Где прошли первые чемпионаты мира по этой игре?
4. Расскажите об основных правилах игры.
5. Опишите технику игры в дартс. В чем ее отличие от техники других видов бросков?

## § 33

### Аэробика

#### Значение и особенности воздействия на организм

**Аэробика** — один из наиболее массовых видов физической культуры, доступный всем. Заниматься этим видом довольно просто, он не требует особой экипировки и условий.

Аэробные танцевально-гимнастические упражнения пользуются большой популярностью среди различных возрастных групп населения, особенно среди учащейся и студенческой молодежи. Сегодня эти уп-



ражнения нашли достойное место в различных программах по физическому воспитанию. Все чаще аэробика используется в самостоятельных индивидуальных и семейных занятиях.

Положительное влияние аэробных танцевально-гимнастических упражнений сказывается не только на уровне физического развития школьников (росте, массе тела, окружности грудной клетки и т. д.), но и на улучшении телосложения. Под воздействием этих упражнений формируется костно-мышечная система, вырабатывается правильная и красивая осанка.

Танцевально-гимнастические упражнения требуют точной дозировки силы и скорости мышечных сокращений, достаточно высокой координации перемещений частей тела. Многообразие танцевально-гимнастических комбинаций позволяет избирательно воздействовать на определенные мышечные группы.

При занятиях аэробными упражнениями улучшается кровеносное снабжение мышц, уменьшается количество соединительных и жировых тканей между мышечными волокнами. Танцевально-гимнастические упражнения особенно ценны для детей с задержкой развития моторики и с функциональными отклонениями в развитии костно-мышечной системы.

Сочетание танцевально-гимнастических упражнений с ходьбой и бегом позволяет регулировать ЧСС, дыхания, дозировать нагрузку, разнообразить движения, делать их более привлекательными.

#### Правила техники безопасности и поведения на занятиях

- Не включайте в комплекс травмоопасные упражнения.
- Не допускайте отвлечений во время выполнения упражнений.
- Перед тем как выполнять упражнения, изучите технику, упражнения выполняйте легко, избегайте резких движений и чрезмерного натуживания в движениях.
- Увеличивайте нагрузку постепенно. Недельная нагрузка должна быть 2—3 ч и не более 4 ч, оптимальное время занятия — 45 мин.
- Соблюдайте правила личной гигиены, избегайте потертостей, используйте специальную обувь для занятий.
- Прекращайте заниматься при следующих ощущениях: затуманенное неясное зрение, тошнота, рвота, сильный дискомфорт, боль в суставах, нарушение ЧСС, боль в грудной клетке, в области желудка, живота; сильная, продолжающаяся головная боль.

## Противопоказания к занятиям

Установлены следующие заболевания, при которых не рекомендуется заниматься аэробными упражнениями: острые инфекционные заболевания, высокое артериальное давление, нарушения деятельности сердца, сердечные приступы, тяжелые формы диабета, тяжелые психические заболевания, врожденные пороки сердца, злокачественные опухоли, недавно перенесенные инсульты, инфаркты миокарда, аневризма сердца и крупных сосудов, мерцательная аритмия, бронхиальная астма с частыми приступами, заболевания печени, желчного пузыря с частыми приступами болей, заболевания почек с признаками почечной недостаточности, болезни опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом, тромбоз, близорукость с поражением сетчатки, частые кровотечения при заболеваниях различных органов, чрезмерная полнота.

## Виды и средства аэробики

Существуют различные *виды* отечественной и американской аэробики. Поиск нового, возрастающий интерес к занятиям и другие причины способствовали появлению новых ее видов. Это: кардиофанк аэробика, аквааэробика, стритфанк, степ-аэробика, шейпинг, силовая аэробика, спортивная аэробика и др.

**Кардиофанк** — вид аэробики, направленный на совершенствование сердечно-сосудистой выносливости с помощью специально подобранных танцевальных движений и музыки.

**Аквааэробика** — вид массовой физической культуры, включающий выполнение общеразвивающих упражнений в воде с музыкальным сопровождением.

**Стритфанк** (уличный фанк) — зрелищный вид аэробики на свежем воздухе с использованием энергичных движений в стиле фанк.

**Степ-аэробика** включает выполнение движений на гимнастической скамейке.

**Шейпинг** — вид, направленный на формирование определенного очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

**Силовая аэробика** основана на использовании силовых упражнений, в том числе с отягощениями, амортизаторами, гантелями, резиновым бинтом и др.

**Спортивная аэробика** — вид спорта, не требующий ранней специализации. Созданы Всемирная и Европейская, а в ряде государств и национальные Ассоциации спортивной аэробики. Организуются и проводятся чемпионаты мира, Европы.



*Основные средства аэробики* — специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки. Это упражнения, направленные на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, упражнения из хореографии, естественные виды движений (ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, элементы народных и современных танцев, упражнения в воде, упражнения лечебной физической культуры, гигиенические средства, естественные силы природы.

### Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки

Музыка должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движению. Она активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания, стремление к творчеству. Музыка помогает быстрее включиться в предстоящую работу, а также выходить из нее.

При *подборе музыки* важен принцип совпадения настроения, музыкального ритма, характера двигательных действий. По психофизиологическому воздействию мелодии можно разделить на бодрящие, тонизирующие и успокаивающие, расслабляющие. Перед занятием лучше использовать тонизирующую, бодрящую музыку.

Музыкальные произведения, программы нужно постоянно обновлять.

*Музыкальные произведения* могут быть самыми разнообразными: народные плясовые, русские, украинские, молдавские, латиноамериканские ритмы, мелодии в ритме рэп, хип-хоп, твист, рок-н-рол, шейк, фанк и др.

*Способы дозирования нагрузок* на занятиях аэробикой могут быть различными — уменьшение или увеличение количества повторений; изменение амплитуды движения, уменьшение или увеличение скорости движений или темпа; изменение продолжительности выполнения упражнений; увеличение или уменьшение расстояния передвижений; использование дополнительной нагрузки (гантели, пояса с грузом); сопротивление (резиновый бинт, амортизаторы, партнер); жесткие ограничения (тренажеры); самосопротивление (напряжение мышц); усложнение или облегчение исходных и заключительных положений; изменение характера музыкального сопровождения, темпа, ритма; частичное изменение способа выполнения упражнения; усложнение вариантов перемещений.

### Составление комплексов аэробики

Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинить движения характеру и сюжету музыкальных произведений.

**Музыкальный материал** для изучения новых упражнений должен быть с четким (ударным) ритмом. При этом лучше не подбирать музыку к учебному занятию, а движениями стремиться выразить содержание музыкального произведения.

**Базой** учебных комплексов должны быть знакомые, ранее изученные движения. Движения, из которых составляется комплекс, нужно обязательно повторять, что позволит сформировать более прочный двигательный навык. Не следует включать в комплекс слишком сложные упражнения, запутанные комбинации движений, но в то же время не нужно и чрезмерно упрощать их.

При составлении комплекса необходимо учитывать *логическую связь движений*: конечное положение рук, ног, туловища предыдущего упражнения должно служить исходным положением для выполнения последующего.

Комплексы или отдельные композиции могут быть *сюжетные*, отражающие явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движения транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.).

В комплексы могут включаться параллельно с движениями стихи, скороговорки, пение, выкрикивание и т. д.

Приводим примерный комплекс упражнений аэробики, разработанный В. Г. Беспутчиком и В. Р. Бейлиным (1997).

### Примерный комплекс упражнений по аэробике (рис. 84 а, б)

#### *Подготовительная часть*

1. Ходьба на месте; 1—4 — четыре шага на месте; 5—8 — четыре шага на месте, ноги врозь.

2. Ходьба на месте, руки за спину; 1—2 — правую руку вверх; 3—4 — левую руку вверх; 5—6 — правую руку за спину; 7—8 — левую руку за спину.

3. И. п. — о. с., руки за спину; 1 — шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 — шаг правой назад-влево; 3 — шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 — притоп правой и левой ногой; 5—8 — то же вправо.

4. И. п. — о. с., руки за спину. Прыжки, ноги врозь.

5. И. п. — о. с.; 1 — шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 — шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 — шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 — приставить правую; 5—8 — то же влево.

6. И. п. — о. с.; 1—4 — поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.

7. И. п. — о. с.; 1 — правую голень и руки назад; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой.



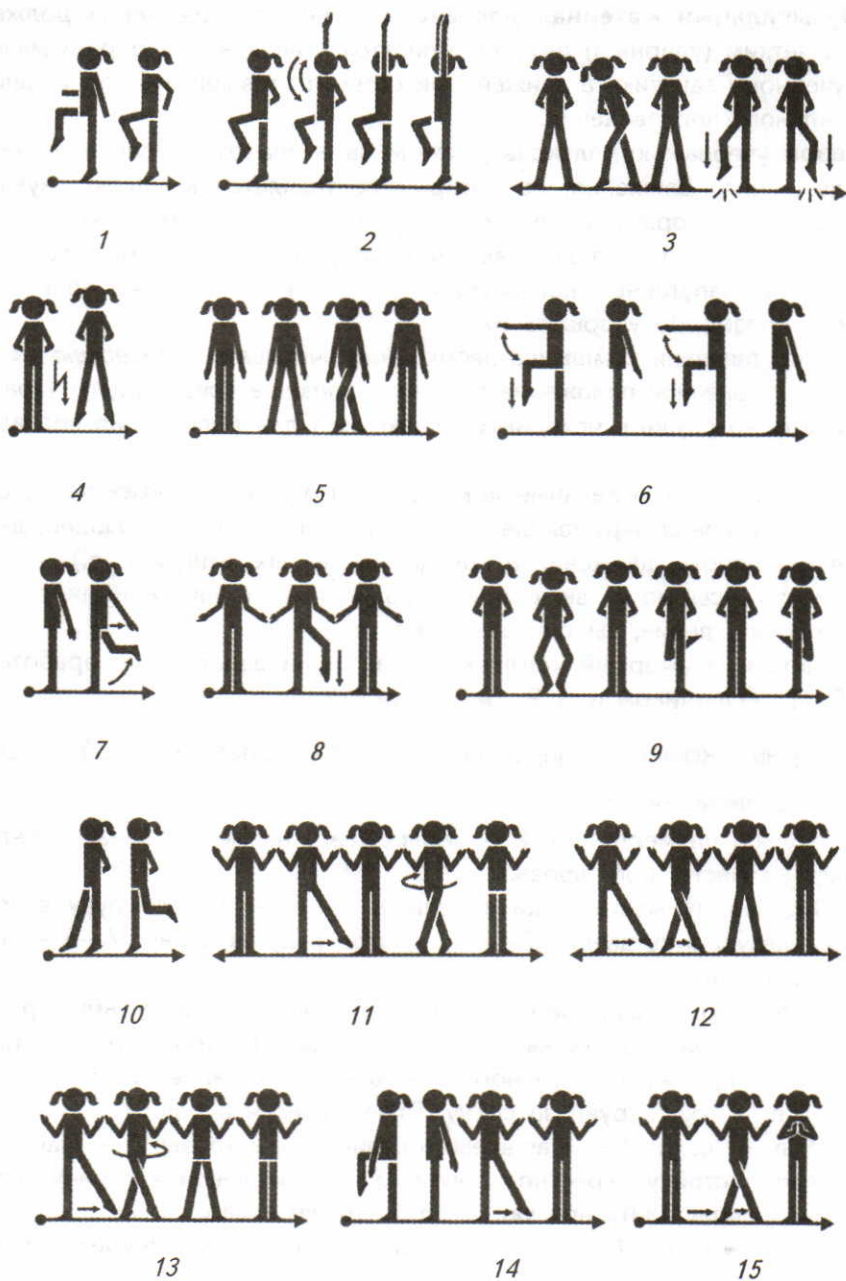


Рис. 84 а. Комплекс упражнений урока аэробики

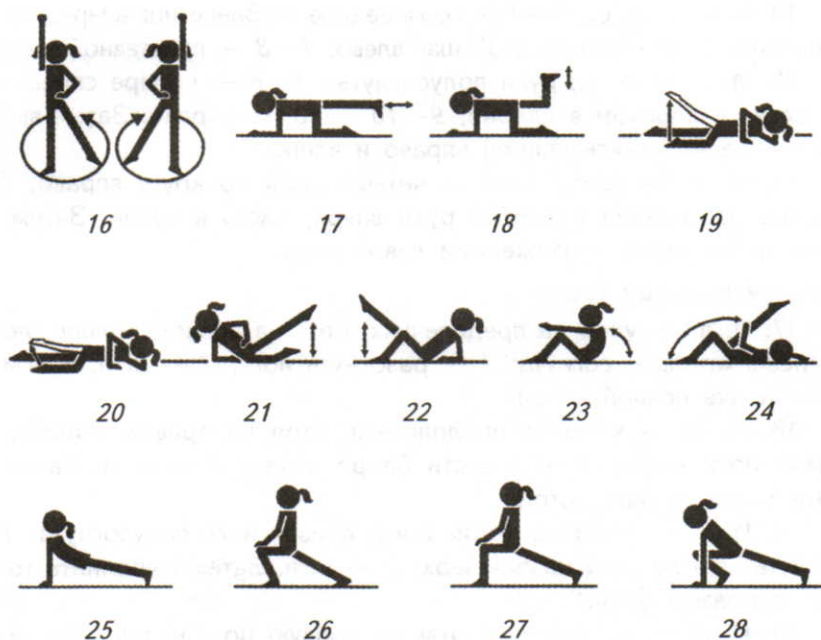


Рис. 84 б. Комплекс упражнений урока аэробики

8. И. п. — о. с., руки согнуты; 1 — сгибая правую в сторону, стойка ноги врозь; 2 — приставляя левую, и. п.; 3—4 — то же влево.

9. И. п. — о. с., руки за спину; 1 — полуприсед; 2 — и. п.; 3 — правую голень назад; 4 — и. п.; 5—8 — то же левой.

*Основная часть*

10. И. п. — стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину; 1 — прыжком стойка на левой, правая голень назад; 2 — прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем то же, поменяв положение ног.

11. И. п. — о. с., руки полусогнуты; 1 — шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 — приставить правую; 3 — шагом правой влево поворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 — приставить левую; 5—8 — то же вправо.

12. И. п. — о. с., руки полусогнуты; 1 — шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 — шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 — шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 — приставить правую; 5—8 — то же вправо.

13. И. п. — о. с., руки полусогнуты; 1 — шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2—3 — шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь; 4 — приставить правую.



14. И. п. — о. с.; 1—4 — поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5—6 — приставной шаг влево; 7—8 — приставной шаг вправо.

15. И. п. — о. с., руки полусогнуты; 1—8 — четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9—16 — то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.

16. И. п. — о. с.; 1—4 — четыре шага по кругу вправо; 5—8 — четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

#### *Заключительная часть*

17. И. п. — упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута; 1 — разогнуть ногу; 2 — и. п. Затем повторить то же правой ногой.

18. И. п. — упор на предплечьях, стоя на правом колене, голень левой ноги назад; 1 — отвести бедро назад; 2 — и. п. Затем повторить то же правой ногой.

19. И. п. — лежа на левом боку, правая нога полусогнута; 1 — разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 — и. п. Затем выполнить то же лежа на правом боку.

20. И. п. — то же; 1 — отвести правую ногу назад; 2 — и. п. Затем проделать то же левой ногой лежа на правом боку.

21. И. п. — упор на правом предплечье сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.

22. И. п. — сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая — вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.

23. И. п. — лежа на спине; 1 — сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 — и. п.

24. И. п. — лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.

25. И. п. — упор лежа; 1—4 — упор лежа прогнувшись с опорой о бедра; 5—8 — и. п.

26. И. п. — положение выпада правой ногой, левая опирается о пол всей стопой. Удерживать 16 с. Затем поменять положение ног.

27. И. п. — то же, но голень передвостоящей ноги расположена вертикально.

28. И. п. — упор присев на левой ноге, правая — назад на носок. Удерживать 16 с. Затем сменить положение ног.

### Олимпийские игры современности

...О спорт!

Проходят века. Жизнь торжествует. Ты живешь, не подвластный времени!

Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными, исправляешь недостатки, с которыми мы рождаемся.

Ты указываешь прямые, честные пути, которые ищут люди для достижения целей, поставленных в жизни.

Ты утверждаешь — надо мечтать. Надо сметь. Надо держать.

Ты возводишь стадионы — театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы.

Ты предписываешь следовать правилам и требованиям гигиены. Сдерживаешь от излишеств.

О спорт! Ты — мир!

Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами.

Из «Оды спорту» Пьера де Кубертена

### ЛЕТНИЕ ОЛИМПИАДЫ

**Игры I Олимпиады (Афины, Греция, 1896 г.).** На Играх выступали в основном европейцы, из-за океана приехали спортсмены США и Чили. Среди участников были только мужчины (всего 245 спортсменов). Россияне в Играх не участвовали. В программу Игр входили греко-римская борьба, велосипедный спорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика, фехтование.

Первым олимпийским чемпионом стал американец Джеймс Конноли, выигравший состязания в тройном прыжке.

Главным номером программы был марафонский бег по дороге от деревни Марафон до Афин. По этой дороге в 490 г. до нашей эры бежал легендарный греческий воин, который принес известие о победе греков над персами. Первым в марафонском беге финишировал грек Спирос Луис, ставший после этого успеха национальным героем.

Награждались атлеты лавровым венком и оливковой ветвью, срезанной в священной роще Олимпии. В честь победителя исполнялся национальный гимн его страны и поднимался государственный флаг. Эти ритуалы стали традиционными.





Чемпион Олимпийских игр 1896 г.  
атлет из США Джеймс Коннолли  
(тройной прыжок) —  
первый олимпийский чемпион  
современности



Греческий бегун Спирос Луис —  
победитель в марафоне  
на Играх I Олимпиады  
(Афины, Греция, 1896 г.)

**Игры II Олимпиады (Париж, Франция, 1900 г.).**

**Игры III Олимпиады (Сент-Луис, США, 1904 г.).**

**Внеочередные Олимпийские игры (Афины, Греция, 1906 г.).**

**Игры IV Олимпиады (Лондон, Англия, 1908 г.).**

В первых трех Олимпиадах русские спортсмены не участвовали. Их дебют прошел в Лондоне. Наша команда была всего из пяти человек.

Первым олимпийским чемпионом среди россиян стал Н. Панин-Коломенкин в фигурном катании на коньках. (Соревнования по фигурному катанию входили тогда в программу летней Олимпиады.)

В турнире по греко-римской борьбе два спортсмена из России за-

воевали серебряные медали. Это были борец в легком весе Николай Орлов и борец в тяжелом весе Андрей Петров.

### **Игры V Олимпиады (Стокгольм, Швеция, 1912 г.).**

В Играх в Стокгольме участвовали уже 178 спортсменов из России. Медали завоевали только стрелки. Команда по стрельбе из дуэльного пистолета (в составе Н. Мельницкого, А. Каше, П. Войлочникова, Г. Пантелеймонова) получила серебряные награды. В стрельбе по подбрасываемым мишеням отличился россиянин Гарри Блау. Он был удостоен бронзовой награды.

Чемпион IV Олимпиады в Лондоне по фигурному катанию выступал на турнире под псевдонимом Панин (настоящая его фамилия Коломенкин). Николай работал на казенной финансовой службе, и начальство не одобряло его занятий спортом. Поэтому ему пришлось взять псевдоним. Он был также прекрасным мастером пулевой стрельбы. На Играх в Стокгольме Николай Панин-Коломенкин тренировал команду российских стрелков.

Следующее участие наших спортсменов в Олимпиадах состоялось через... 40 лет после Стокгольма.

**Игры VI Олимпиады (Берлин, Германия, 1916 г.).** Не состоялись из-за Первой мировой войны.

**Игры VII Олимпиады (Антверпен, Бельгия, 1920 г.).**

**Игры VIII Олимпиады (Париж, Франция, 1924 г.).**

**Игры IX Олимпиады (Амстердам, Нидерланды, 1928 г.).**

**Игры X Олимпиады (Лос-Анджелес, США, 1932 г.).**

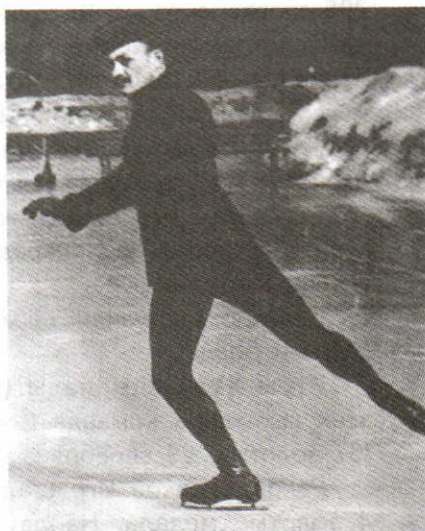
**Игры XI Олимпиады (Берлин, Германия, 1936 г.).**

**Игры XII Олимпиады (1940 г.).** Вторая мировая война не позволила провести состязания.

**Игры XIII Олимпиады (1944 г.).** Вторая мировая война не позволила провести состязания.

**Игры XIV Олимпиады (Лондон, Великобритания, 1948 г.).**

**Игры XV Олимпиады (Хельсинки, Финляндия, 1952 г.).** Впервые в стартах приняла участие команда СССР. На соревнования приехали



Николай Панин-Коломенкин — первый российский олимпийский чемпион



295 спортсменов из 10 союзных республик. Они выступили по всем видам программы, кроме хоккея на траве. Советская команда завоевала 71 медаль (22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых), заняв второе место вслед за командой США в неофициальном командном зачете.

Первой советской олимпийской чемпионкой стала Нина Ромашкова (Пономарева), выступавшая в соревнованиях по метанию диска.

Сенсацией Игр стало выступление гребца на одиночке ленинградца Юрия Тюкалова. Он опередил на дистанции сильного австралийского гребца Мервина Вуда.

Отлично выступили также отечественные гимнасты, стрелки, штангисты и борцы.

**Игры XVI Олимпиады (Мельбурн, Австралия, 1956 г.).** Успешнее всех выступила команда Советского Союза. Она завоевала 98 наград (37 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовые медали).

Рекордсменкой Игр стала гимнастка Лариса Латынина, получившая 4 золотые медали. На двух последующих Играх она выиграла еще 5 золотых наград. Латынина стала обладательницей самого большого количества в мире золотых олимпийских наград.

Впервые олимпийское золото выиграла сборная СССР по футболу. В полуфинальном турнире со сборной Болгарии полузащитник сборной СССР Николай Тищенко сломал ключицу. Замены в те годы были запрещены правилами, и, выйдя Тищенко из игры, советской команде пришлось бы завершать встречу вдесятером. Николай, преодолевая боль, остался и помог на последних минутах встречи забить такой нужный гол. Сборная СССР вышла в финал и там выиграла у сборной



Гимнастка Лариса Латынина — девятикратная олимпийская чемпионка

Легендарный вратарь сборной СССР и московского «Динамо» Лев Яшин, чемпион Игр в Мельбурне



Югославии со счетом 1:0. В воротах сборной стоял знаменитый вратарь Лев Яшин.

Советские спортсмены были также первыми в соревнованиях по пятиборью, боксу, греко-римской борьбе, гребле и стрельбе.

Начиная с Игр в Мельбурне национальная олимпийская команда СССР стала одерживать убедительные победы над сильнейшей сборной США в неофициальном командном зачете. Соперничество команд двух стран с переменным успехом продолжается до сегодняшнего времени.

**Игры XVII Олимпиады (Рим, Италия, 1960 г.).** Вновь первое место в неофициальном командном зачете получила сборная СССР. Нашим спортсменам были вручены 103 медали (43 золотые, 29 серебряных и 31 бронзовая).

Гимнаст Борис Шахлин привез с Олимпиады 6 наград, в том числе 3 золотые.

Штангист Юрий Власов показал феноменальный по тем временам результат в классическом троеборье (жим, рывок, толчок) — 537,5 кг. Его провозгласили лучшим спортсменом Игр.

Наша команда также уверенно заняла первые места в соревнованиях по гребле, греко-римской борьбе, стрельбе, фехтованию.

**Игры XVIII Олимпиады (Токио, Япония, 1964 г.).** Сборная СССР завоевала наибольшее число медалей — 96, но уступила сборной США по количеству золотых наград.

Лучшим боксером признали динамовца Валерия Попенченко. В полуфинале он послал в нокаут польского спортсмена Тадеуша Валасека в третьем раунде очень тяжелого поединка. В финале он победил немецкого



Штангист Юрий Власов — лучший спортсмен римской Олимпиады



Золотую медаль получает боксер Валерий Попенченко — победитель Игр в Токио





Трехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке Виктор Санеев

Легкоатлет Виктор Санеев в тройном прыжке выиграл в отчаянной борьбе у звезд мировой легкой атлетики — бразильца Нельсона Пруденцио и итальянца Джузеппе Джентиле. В то время мировой рекорд равнялся 17 м 3 см. В решающей схватке Джентиле показал результат 17 м 22 см, Пруденцио — 17 м 27 см. 23-летний спортсмен Санеев не испугался такого потрясающего улучшения мирового рекорда и прыгнул... на 17 м 39 см!

В нашей сборной отличились также гимнаст Михаил Воронин, боксер Борис Лагутин, штангист Леонид Жаботинский, фехтовальщица Елена Белова, мужская и женская команды по волейболу.

**Игры XX Олимпиады (Мюнхен, Германия, 1972 г.).** Сборная СССР заняла первое место в неофициальном командном зачете, завоевав 99 медалей — 50 золотых, 27 серебряных и 22 бронзовые. Для сравнения: у сборной США оказалось 94 медали, из них — 33 золотые, 31 серебряная и 30 бронзовых.

На Олимпийских играх в Мюнхене выступали 7120 спортсменов из 121 страны.

Настоящий фурор произвел на беговой дорожке Валерий Борзов, победив сразу на двух дистанциях — 100 и 200 м.

Абсолютной чемпионкой в многоборье стала гимнастка Людмила Турищева. Но не меньших оваций от зрителей удостоилась дебютантка

боксера Эмиля Шульца, тоже нокаутом... в первом раунде на первой минуте! Телезрители так и не смогли увидеть крупным планом лицо спортсмена из Германии.

В академической гребле Вячеслав Иванов стал трехкратным олимпийским чемпионом. Он выигрывал золотые медали в 1956 и 1960 гг.

Удачно выступили на Олимпиаде также советские легкоатлеты, гимнасты, борцы, волейболисты, штангисты, фехтовальщики и пятиборцы.

**Игры XIX Олимпиады (Мехико, Мексика, 1968 г.).** На этот раз сборная команда США опередила нашу команду, завоевав 107 медалей, в том числе 45 золотых. Сборная Советского Союза получила 91 награду — 29 золотых, 32 серебряные и 30 бронзовых.



Финиширует Валерий Борзов —  
двукратный чемпион Игр XX Олимпиады  
в Мюнхене



Штангист Василий Алексеев — победитель Олимпийских игр  
в Мюнхене и Монреале в супертяжелой весовой категории

Олимпиады Ольга Корбут, покорившая публику сверхсложными элементами. Ольга выиграла две золотые медали в отдельных видах и еще одну в командном турнире.

В 1936 г. баскетбол впервые вошел в олимпийскую программу. Начиная с берлинской Олимпиады, семь раз подряд олимпийскими чемпионами становились баскетболисты США. Но в Мюнхене золото выиграла мужская команда СССР по баскетболу. Весь турнир она провела выше всяких похвал, победила команду Пуэрто-Рико со счетом 100:87 и буквально разгромила команду Филиппин со счетом 111:80.

В финале наши спортсмены дали бой великолепной команде США и на протяжении всего матча вели в счете. Лишь на последней минуте американцы вышли вперед — 50:49 и, когда прозвучала финальная сирена, бросились было праздновать победу, но тут выяснилось, что сирена прозвучала ошибочно — до конца матча оставалось еще 3 с. Иван Едешко через всю площадку отдал пас на Александра Белова, и тот успел бросить — 51:50. У наших — буря восторга! У американцев — каменные лица. К той исторической победе сборную Советского Союза привел легендарный тренер Владимир Кондрашин.

Подтвердил свой класс борец-тяжеловес Александр Медведь, который стал чемпионом на третьей Олимпиаде подряд.



Советский штангист Василий Алексеев установил мировой рекорд в супертяжелой весовой категории 640 кг в троеборье (рывок, толчок, жим). Этот результат навечно вошел в золотую летопись спорта.

К сожалению, Игры 1972 г. были омрачены печальным событием. Террористы из Палестины взяли в заложники, а потом расстреляли 11 израильских спортсменов. Во время Олимпиады был объявлен однодневный траур.

**Игры XXI Олимпиады (Монреаль, Канада, 1976 г.).** Советские спортсмены вновь были лучшими. Они выиграли 49 золотых, 41 серебряную и 35 бронзовых наград (всего 125 медалей, больше, чем в Мюнхене).

Пожалуй, главным героем Игр стал гимнаст Николай Андрианов. Он победил в вольных упражнениях, в опорном прыжке, на кольцах и, что самое ценное, в многоборье, опередив на целый балл знаменитого японца Савао Като.

Фехтовальщик Виктор Кровопусков получил в Монреале две золотые медали в личном турнире саблистов и в командном.

Свое третье олимпийское золото (после Мехико и Мюнхена) завоевал выдающийся легкоатлет Виктор Санеев в тройном прыжке.

Марина Кошечкина в плавании на 200 м брассом победила с мировым рекордом, причем после этого заплыва весь пьедестал почета заняли наши пловчихи.

Три первых места в метании молота заняли также советские спортсмены. Золотую медаль получил киевлянин Юрий Седых.

Советские борцы классического стиля завоевали 7 золотых медалей, борцы вольного стиля — 5 золотых! Борцы Валерий Резанцев, Леван Тедашвили, Иван Ярыгин стали олимпийскими чемпионами во второй раз.

Впервые в олимпийскую программу был включен женский баскетбол. Мужская команда на этот раз выиграла бронзу, а вот женщины стали первыми победительницами баскетбольного турнира в истории Олимпиад.

Как и в Мюнхене, в шоссейной командной гонке на 100 км победили советские велосипедисты. Золотые медали из Монреаля увезли Владимир Каминский, Ааво Пиккуус, Валерий Чаплыгин, Анатолий Чуканов.

В Монреале впервые соревнования тяжелоатлетов проводились не в троеборье, а в двоеборье. Из олимпийской программы было исключено одно упражнение (жим). Вторую золотую награду завоевал Василий Алексеев. В рывке он поднял 185 кг. Это был новый олимпийский

рекорд. А в толчке Алексеев установил новый мировой рекорд — 255 кг. В сумме был установлен рекорд Олимпиад — 440 кг.

Именно в Монреале гандболисты сборной СССР впервые стали олимпийскими чемпионами (и мужчины, и женщины).

Бегунья Татьяна Казанкина одержала победу сразу на двух дистанциях — 800 м (с мировым рекордом) и 1500 м.

Удивительно, но спортсмены из Канады не завоевали у себя дома ни одной золотой медали. Так неудачно хозяева Олимпиад никогда не выступали.

**Игры XXII Олимпиады (Москва, СССР, 1980 г.).** В 1980 г. Олимпийские игры впервые состоялись в нашей стране. В них приняли участие 8304 спортсмена из 81 страны. Могло быть и больше. Но руководители США, ФРГ, Японии и ряда других стран запретили своим атлетам приезжать в Москву. Так политики отняли у многих спортсменов олимпийскую мечту. Сборная СССР в отсутствие американцев завоевала 195 медалей — 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых. Это рекорд, который вряд ли когда-нибудь будет побит.

Самую большую коллекцию наград (семь, из них три золотые) собрал гимнаст Александр Дитятин. Он победил в многоборье, на брусьях и в командном турнире.

Трехкратным олимпийским чемпионом стал знаменитый пловец Владимир Сальников.

Блестяще выступили в Москве наши штангисты во главе с рекордсменами мира Давидом Ригертом и Юрием Варданяном. Они завоевали 5 высших наград из 9 возможных.

Золотой дубль Монреаля повторил саблист Виктор Кривошусков.

Всего на Играх в Москве было установлено 36 мировых рекордов. Но запомнились они не только победами и рекордами. На спортивных аренах царил настоящая атмосфера дружбы.

**Игры XXIII Олимпиады (Лос-Анджелес, США, 1984 г.).** Сборная СССР участия по политическим причинам не приняла.

**Игры XXIV Олимпиады (Сеул, Южная Корея, 1988 г.).** Олимпийские игры в Южной Корее собрали рекордное число участников — 9141 атлет из 160 стран. Впервые после Монреаля-76 на старт вышли все сильнейшие спортсмены мира — и наши, и американцы, и восточные немцы. (На Олимпиаду-84 не приехали представители команд СССР, Германской Демократической Республики и других восточноевропейских стран.)

В командном зачете сборная Советского Союза снова стала первой — 55 золотых, 31 серебряная и 46 бронзовых медалей. Олимпийцы ГДР получили 37 высших наград, команда США — 36.



Великолепно выступили наши гимнасты. Из 14 разыгранных золотых медалей они увезли домой 11 — небывалый результат! В многоборье победили Владимир Артемов и Елена Шушунова.

Одним из героев Игр стал пловец Владимир Сальников. За год до Олимпиады его вывели из сборной страны, но 28-летний ветеран продолжал само-стоятельно тренироваться. И вопреки всему победил в Селе на своей коронной дистанции 1500 м.

Наши футболисты под руководством Анатолия Бышовца стали первыми, выиграв в финале у бразильцев (2:1). В составе соперников играли будущие звезды чемпионата мира 1994 г. — Ромарио, Бебето и вратарь Таффарел.

**Игры XXV Олимпиады (Барселона, Испания, 1992 г.).** На этих Играх Советский Союз в последний раз был представлен единой командой, хотя к тому моменту он уже распался. Спортсмены бывшего СССР завоевали 112 медалей (45 золотых, 38 серебряных и 29 бронзовых), опередив сборную США, у которой было 108 наград (37 золотых, 34 серебряные и 37 бронзовых). Заметим, что Латвия, Литва и Эстония, входившие в состав СССР, выступали на Играх-92 отдельными командами.

В Барселоне взошла звезда пловца из Волгограда Александра Попова, который победил на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем. Другой пловец, Евгений Садовый, совершил маленький подвиг. В начале года он перенес операцию на почке и на четыре месяца выбыл из строя. Однако в Барселоне спортсмен выиграл сразу три золота — на дистанциях 200 и 400 м и в эстафете 4×200 м.

Гимнаст из Минска Виталий Щербо установил абсолютный рекорд среди наших спортсменов: 6 золотых медалей на одной Олимпиаде! Четыре из них он завоевал в один день — на брусьях, кольцах, на коне и в опорном прыжке.

Большую часть наград принесли нашей команде штангисты, борцы, легкоатлеты и стрелки.

**Игры XXVI Олимпиады (Атланта, США, 1996 г.).** На Играх-96 в Атланта американцы, хозяева Олимпиады, сумели опередить россиян — впервые с 1968 г. В копилке сборной США оказалась 101 медаль, из них 44 золотые. Российские спортсмены завоевали 63 медали — 26 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых — и заняли второе место в общекомандном зачете. Шаг назад? Да, конечно. Но стоит учесть, что лучшие спортсмены Украины, Белоруссии, Казахстана и других республик бывшего Союза выступали уже в других командах.

На этой Олимпиаде легкоатлетка Светлана Мастеркова установила мировой рекорд на 800-метровой дистанции, а затем выиграла и вторую золотую медаль в беге на 1500 м.

Александр Попов увез из Атланты две золотые и две серебряные награды.

Прославленный борец Александр Карелин стал трехкратным олимпийским чемпионом, одолев в финальной схватке американца Гаффария.

Фехтовальщик Станислав Поздняков выиграл личный и командный турниры на саблях.

Но в игровых видах спорта Россия, к сожалению, не смогла завоевать ни одной медали. Даже бронзовой.

**Игры XXVII Олимпиады (Сидней, Австралия, 2000 г.).** Сборная России, как и в Атланте, заняла второе место, но на этот раз завоевала уже 88 медалей, из них 32 золотые, 28 серебряных и 28 бронзовых. У олимпийцев США 97 наград (39 + 25 + 33), у занявшей третье место сборной Китая — 57 (28 + 16 + 13).

В Играх в Сиднее участвовало около 11 тысяч атлетов из 199 стран. Любопытно, что называлась Олимпиада летней, а проходила осенью — с 15 сентября по 1 октября. (Летом в Австралии очень жарко, больше 40° тепла.)

Самый большой «урожай» медалей собрал в нашей команде гимнаст из города Тольятти Алексей Немов. Он стал чемпионом в многоборье и в упражнениях на перекладине. Кроме этого, Немов завоевал 1 серебряную и 3 бронзовые награды.

Двукратными чемпионками по синхронному плаванию стали в Сиднее Ольга Брусникина и Мария Киселева. Поразила всех бегунья Ирина Привалова. Экс-чемпионка мира в спринте вдруг решила бежать совершенно другую дистанцию — 400 м с барьерами. Скептики предсказывали ей провал, но 31-летняя москвичка одержала сенсационную победу.

Евгений Кафельников принес России первое олимпийское золото в теннисе, обыграв в финале немца Томаса Хааса.

Наши гандболисты под руководством Владимира Максимова в последний день Олимпиады обыграли шведов и снова стали лучшими. Как в Сеуле и в Барселоне.

**Игры XXVIII Олимпиады (Афины, Греция, 2004 г.).** Олимпийские игры снова вернулись на свою родину, в Грецию. Сборная России стартовала неудачно. Впервые за всю историю мы остались без медалей в спортивной гимнастике. Лишь одну серебряную медаль наши спортсмены





Юрий Борзаковский, чемпион афинской Олимпиады в беге на 800 м



Победители Афин в турнире по художественной гимнастике (слева направо): россиянки Ирина Чачина (серебро), Алина Кабаева (золото), украинка Анна Бессонова (бронза)

получили в плавании. В итоге наши олимпийцы завоевали 27 золотых, 27 серебряных и 38 бронзовых наград. По общему числу медалей (92) Россия проиграла только сборной США (103). Но по количеству золотых наград нас обошли и США (35), и Китай (32).

На Играх в Афинах произошел невероятный случай. После отличного выступления российского гимнаста Алексея Немова на перекладине судьи явно занизили ему оценку. Возмущенные зрители из разных стран больше 10 мин свистели и топали ногами, не давая продолжить соревнования. Испугавшись, судьи повысили оценку гимнасту — впервые в истории Олимпиад.

Надолго запомнится невероятная по накалу борьба в секторе для прыжков с шестом, которая завершилась победой Елены Исинбаевой, да еще с мировым рекордом — 4 м 91 см. (Кстати, за один год Исинбаева семь раз била рекорды мира!)

В прыжках в длину весь пьедестал почета заняли российские спортсменки Татьяна Лебедева (первое место), Ирина Симагина и Татьяна Котова.

Легкоатлет Юрий Борзаковский на самом финише 800-метровой дистанции опередил рекордсмена мира и своего бывшего кумира Уилсона Кипкете́ра из Дании.

Победные традиции борцов поддержал тяжелолюб Хасан Бароев (категория до 120 кг), пришедший на смену знаменитому Александру Карелину.

Порадовали меткостью наши стрелки Алексей Алипов (стендовая стрельба), Михаил Неструев (произвольный пистолет, 50 м) и Любовь Галкина (пулевая стрельба, произвольная винтовка, 50 м из трех положений).

Золотые медали завоевали также Наталья Садова (легкая атлетика, диск), Сергей Федоровцев, Игорь Кравцов, Алексей Сви́рин, Николай Спи́нев (академическая гребля, четверка парная), Михаил Игна́тьев (велотрек, гонка по очкам), Дмитрий Берестов (тяжелая атлетика, категория до 105 кг), Ольга Слюсарева (велотрек, групповая гонка по очкам), Алексей Мишин (греко-римская борьба, категория до 84 кг), Анастасия Давыдова и Анастасия Ермакова (синхронное плавание, дуэты), Ольга Кузенкова (легкая атлетика, молот), Андрей Моисеев (современное пятиборье), сборная по синхронному плаванию (групповые упражнения), Олеся Белугина, Ольга Гладких, Татьяна Курбакова, Наталья Лаврова, Елена Мурзина, Елена Посевина (художественная гимнастика, группы), Мавлет Батыров (вольная борьба, категория до 55 кг), Алексей Тищенко (бокс, категория до 57 кг), Гайдарбек Гайдарбеков (бокс, категория до 75 кг), Елена Слесаренко (легкая атлетика), Бувайсар Сайтиев (вольная борьба, категория до 74 кг), Хаджимурат Гацалов (вольная борьба, категория до 96 кг), Александр Поветкин (бокс, категория свыше 91 кг).

А последнюю, высшую награду в художественной гимнастике выиграла несравненная Алина Кабаева.

**Игры XXIX Олимпиады (Пекин, Китай, 2008 г.).** Российские спортсмены завоевали в трудной борьбе 72 медали (23 золотых, 21 серебряную и 28 бронзовых) и снова заняли третье место в общекомандном зачете. На этот раз значительно обогнала ближайших конкурентов команда Китая, которая на родной земле лидировала с первого до последнего дня Олимпийских игр и в итоге получила 51 золотую медаль.

Третью золотую медаль положил в свою копилку борец вольного стиля россиянин Бувайсар Сайтиев. Как и в Афинах, в синхронном плавании снова отличился блистательный женский дуэт Анастасии Давыдовой и Анастасии Ермаковой. Во второй раз олимпийское золото получили «королева высоты» Елена Исинбаева (прыжки с шестом), Мавлет Батиров (вольная борьба), Андрей Моисеев (пятиборье) и Алексей Тищенко (бокс).

Золотых наград были также удостоены россияне Назир Манкиев, Исламбек Альбиев, Асланбек Хуштов (греко-римская борьба), Валерий Борчин и Ольга Анискина (спортивная ходьба на 20 км), Рахим Чахкиев (бокс),





Елена Исинбаева, чемпионка афинской и пекинской Олимпиад в прыжках с шестом

Ширвани Мурадов (вольная борьба), Евгения Канаева (художественная гимнастика), Максим Опалев (гребля на байдарках и каноэ), Гульнара Самитова-Галкина (бег на 300 м с препятствиями), Евгения Полякова, Александра Федорива, Юлия Гущина, Юлия Чермошанская (легкая атлетика, эстафета 4×100 м), Елена Дементьева (теннис), Андрей Сильнов (прыжки в высоту), женские команды по фехтованию (командное первенство в рапире), по синхронному плаванию и по художественной гимнастике.

Настоящий спортивный подвиг совершила Лариса Ильченко из Волгограда, которой удалось победить в соревнованиях по плаванию на 10 км на открытой воде. Данный вид соревнований был впервые включен в олимпийскую программу. Установка тренера Ларисы была такой: позволить со-

перницам лидировать, а на последних трехстах метрах ускориться и быстро финишировать. Лариса Ильченко с блеском выполнила эту задачу. На последних метрах водного марафона российская спортсменка вырвала победу у представительниц Великобритании. Результат, принесший семикратной чемпионке мира олимпийское золото, составил 1 ч 59 мин 27,7 с.

## **Игры XXX Олимпиады (Лондон, Англия, 2012 г.).**

### *БЕЛЫЕ ОЛИМПИАДЫ*

Зимние Олимпийские игры (Белые олимпиады) проводятся Международным олимпийским комитетом с 1924 г. Международный олимпийский комитет решил, что в этих соревнованиях будут представлены только те виды спорта, которые связаны со льдом и снегом (коньки, лыжи, фигурное катание, хоккей, биатлон и др.).

С 1956 г. в зимних Олимпиадах принимают участие и наши спортсмены.

- I зимние Олимпийские игры (Шамони, Франция, 1924 г.).**
- II зимние Олимпийские игры (Санкт-Мориц, Швейцария, 1928 г.).**
- III зимние Олимпийские игры (Лейк-Плэсид, США, 1932 г.).**
- IV зимние Олимпийские игры (Гармиш-Партенкирхен, Германия, 1936 г.).**

Вторая мировая война не позволила провести две последующие Олимпиады.

**V зимние Олимпийские игры (Санкт-Мориц, Швейцария, 1948 г.).**

**VI зимние Олимпийские игры (Осло, Норвегия, 1952 г.).**

**Игры VII Белой олимпиады (Кортина д'Ампеццо, Италия, 1956 г.).**

Дебют наших спортсменов оказался успешным. По количеству медалей (7 золотых, 3 серебряные и 6 бронзовых) они опередили Австрию и Финляндию — фаворитов Игр.

Конькобежец Евгений Гришин стал двукратным олимпийским чемпионом — на дистанциях 500 и 1500 м. Его партнер Борис Шилков опередил всех в забегах на 5000 м. Лыжница Любовь Козырева победила в гонке на 10 км, а мужчины-лыжники выиграли эстафету 4×10 км.

Но самый большой отклик вызвала бесподобная игра советских хоккеистов во главе с легендарным Всеволодом Бобровым, забившим 9 шайб в 7 встречах. Они обыграли главных конкурентов, со счетом 4:0 — сборную США и 2:0 — сборную Канады.

Всеволод Бобров — выдающийся футболист и хоккеист, неоднократный чемпион страны по футболу и хоккею с шайбой, двукратный чемпион мира и олимпийский чемпион по хоккею с шайбой, единственный в мировом спорте игрок, который был капитаном олимпийских сборных команд и по хоккею, и по футболу! Бобров был также тренером сборной команды, успешно выступившей против канадских профессионалов из НХЛ (Национальной хоккейной лиги) в 1972 г.

**Игры VIII Белой олимпиады (Скво-Уэлли, США, 1960 г.).** В общем зачете советские олимпийцы, как и четыре года назад, стали первыми (7 золотых медалей, 5 серебряных и 9 бронзовых).

Великолепно выступили советские конькобежцы, завоевавшие 6 высших наград. Две золотые медали снова получил Евгений Гришин. Его почин поддержали



Четырехкратный олимпийский чемпион конькобежец Евгений Гришин





Конькобежка Лидия Скобликова —  
четырёхкратная олимпийская  
чемпионка

Виктор Косичкин (на дистанции 5000 м) и Клара Гусева (1000 м). Еще два золота на счету Лидии Скобликовой (1500 и 3000 м). Кстати, женские состязания по скоростному бегу на коньках проводились на Олимпиадах впервые.

Седьмую золотую медаль для сборной СССР принесла лыжница Мария Гусакова в гонке на 10 км. Наши хоккеисты, к сожалению, уступили американцам и получили только бронзу.

В Скво-Вэлли участвовало около 665 спортсменов из 31 страны.

**Игры IX Белой олимпиады (Инсбрук, Австрия, 1964 г.).** Эти игры были на редкость успешными для Советского Союза. Всего олимпийская команда СССР увезла из Австрии 11 золотых наград, 8 серебряных и 6 бронзовых. Она победила в общем зачете, уверенно опередив Норвегию и Австрию, не говоря уже обо всех остальных.

Лидия Скобликова из Челябинска выиграла все четыре золота в женских коньках (на дистанциях 500, 1000, 1500 и 3000 м). Не зря после Инсбрука она получила прозвище Уральская Молния. Две высшие награды на счету лыжницы Клавдии Боярских (в гонках на 5 и 10 км).

Владимир Меланьин завоевал первое золото в биатлоне (гонка на 20 км).

Легендарные фигуристы Людмила Белоусова и Олег Протопопов стали чемпионами в парном катании.

**Игры X Белой олимпиады (Гренобль, Франция, 1968 г.).** Наши олимпийцы стали вторыми, уступив сборной Норвегии.

Блестящую победу в прыжках с 90-метрового трамплина одержал советский спортсмен Владимир Белоусов. Ни до, ни после Гренобля золотых медалей в этом виде спорта у нас не было.

На высшую ступень олимпийского пьедестала поднялись также конькобежка Людмила Титова (дистанция 500 м), эстафетная команда мужчин-биатлонистов, фигуристы Белоусова и Протопопов (уже во второй раз) и хоккейная сборная СССР. Однако этих пяти медалей не хватило для общей победы в командном зачете.

**Игры XI Белой олимпиады (Саппоро, Япония, 1972 г.).** В командном зачете олимпийская сборная СССР вернулась на первое

место, завоевав 16 медалей (8 золотых, 5 серебряных, 3 бронзовые). Немного отстала команда ГДР, завоевавшая 14 наград (4 золотые, 3 серебряные, 7 бронзовых).

Главной героиней Олимпиады стала наша прославленная лыжница Галина Кулакова, завоевавшая три золотые награды в гонках на 5 и 10 км, а также в эстафете (где ей помогли Алевтина Олюнина и Любовь Мухачева).

Вячеслав Веденин сначала победил в лыжной гонке на 30 км, а потом сотворил маленькое чудо на последнем этапе эстафеты 4 × 10 км. Веденин, приняв эстафету от своего товарища по команде на целую минуту позже лидера, отыграл отставание и пришел к финишу первым!

Фигуристы Ирина Роднина и Алексей Уланов стали чемпионами в парном катании.

Биатлонисты выиграли эстафету 4 × 7,5 км, и, как обычно, победили хоккеисты. Бороться с нашей ледовой дружиной в те годы было бесполезно.

**Игры XII Белой олимпиады (Инсбрук, Австрия, 1976 г.).** Эти зимние Игры должны были состояться в североамериканском городе Денвере. Однако местные власти не успели вовремя подготовиться к Олимпиаде, и ее срочно перенесли в Инсбрук. Город уже принимал зимние Игры 1964 г., все олимпийские объекты там были готовы. На Олимпиаде-76 советские спортсмены установили рекорд, завоевав 13 золотых наград, 6 серебряных и 9 бронзовых!

С победой домой вернулись конькобежцы Татьяна Аверина (1000 и 3000 м), Галина Степанская (1500 м), Евгений Куликов (500 м), лыжники Николай Бажуков (15 км), Сергей Савельев (30 км), Раиса Сметанина (10 км), фигуристы Ирина Роднина и Александр Зайцев (парное катание), Людмила Пахомова и Александр Горшков (танцы на льду), биатлонист Николай Круглов (гонка на 20 км), а также эстафетная команда биатлонистов.

По традиции золото взяла сборная СССР по хоккею, одолев в решающем матче команду Чехословакии со счетом 4 : 3.

**Игры XIII Белой олимпиады (Лейк-Плэсид, США, 1980 г.).** Сборная СССР завоевала в Лейк-Плэсиде 22 медали (10 золотых, 6 серебряных и 6 бронзовых), но еще лучше выступили олимпийцы ГДР — 24 награды (10 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых).

Одним из героев Олимпиады стал наш лыжник Николай Зимятов. Он победил в гонке на 30 км, в марафоне (50 км) и в эстафете.

Фигуристы Роднина и Зайцев снова стали первыми в парном катании, причем для Ирины это было уже третье олимпийское золото.





Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов — чемпионы Игр в Лейк-Плэсиде (танцы на льду)

В четвертый раз подряд (!) выиграли эстафету наши биатлонисты во главе с неуязвимым Александром Тихоновым.

Золотые медали получили также Наталья Петрусева (коньки, 3000 м), Раиса Сметанина (лыжи, 5 км), Анатолий Алябьев (биатлон, 20 км), Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов (танцы на льду), Вера Зозуля и Ингрида Амантова (сани-двойки).

В 1980 г. на Игры в Лейк-Плэсиде приехало 1283 спортсмена из 49 стран.

**Игры XIV Белой олимпиады (Сараево, Югославия, 1984 г.).** В Сараево олимпийцы СССР завоевали 6 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых медалей (всего 25), лишь на два очка обойдя в неофициальном зачете восточных немцев. У сборной ГДР — 24 медали (9 золотых, 9 серебряных и 6 бронзовых).

Николай Зимятов вновь выиграл 30-километровую лыжную гонку.

В парном катании не было равных Елене Валовой и Олегу Васильеву.

Чемпионами стали конькобежцы Сергей Фокичев (на дистанции 500 м) и Игорь Малков (10 км), а биатлонисты выиграли свою любимую эстафету.

Наконец, наши хоккеисты вернули себе золото, взяв реванш за поражение в Лейк-Плэсиде, когда они проиграли студентам из США.

**Игры XV Белой олимпиады (Калгари, Канада, 1988 г.).** В общем зачете места распределились так: 1. СССР — 29 медалей (11 золотых, 9 серебряных и 9 бронзовых). 2. ГДР — 25 (9 + 10 + 6). 3. Швейцария — 15 (5 + 5 + 5).

Великолепно выступили наши лыжники, положившие в общую копилку 5 золотых медалей: Тамара Тихонова (в гонке на 20 км), Вида Венцене (10 км), Михаил Девятьяров (15 км), Алексей Прокуроров (30 км) и женская команда в эстафете 4×5 км.

Еще 6 высших наград добавили фигуристы Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков (парное катание), Наталья Бестемьянова и Андрей Букин (танцы на льду), конькобежец Николай Гуляев (1000 м), дуэт бобслеистов Янис Кипурс и Владимир Козлов, сборная СССР по хоккею и непобедимая команда биатлонистов (наши выиграли эстафету на шестой Олимпиаде подряд!).

### **Игры XVI Белой олимпиады (Альбервилль, Франция, 1992 г.).**

В общем зачете победили олимпийцы Германии — 26 медалей (10 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых). Сборная СНГ была второй — 23 медали (9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых).

Немецкие атлеты выступали на этот раз единой командой — вскоре после Игр в Калгари произошло объединение западной и восточной частей Германии. Бороться с немцами стало еще тяжелее. Олимпиада в Альбервилле (Франция) началась через два месяца после распада СССР. Поэтому наша команда называлась иначе: сборная Содружества Независимых Государств (СНГ). В нее вошли спортсмены 12 бывших республик Советского Союза (кроме Латвии, Литвы и Эстонии).

Героиней Игр стала лыжница из Санкт-Петербурга Любовь Егорова, победившая в гонках на 10 и 15 км, а также в эстафете.

Еще три золота завоевали фигуристы: Виктор Петренко (среди мужчин), Наталья Мишкutenок и Артур Дмитриев (парное катание), танцовры Марина Климова и Сергей Пономаренко.

Сенсационную победу одержал на дистанции 20 км биатлонист Евгений Редькин, которого никто не принимал в расчет.

Приятно удивила и бывшая лыжница Анфиса Резцова, которая переклочилась на биатлон и победила в Альбервилле в гонке на 7,5 км. Стреляла она не очень хорошо, зато как бежала!

А вот от наших хоккеистов победы ждали, и они не подвели. Во главе сборной стоял знаменитый тренер Виктор Тихонов.

### **Игры XVII Белой олимпиады (Лиллехаммер, Норвегия, 1994 г.).**

Следующая Белая олимпиада состоялась всего через два года после Альбервилля. Международный олимпийский комитет решил, что проводить зимние и летние Игры в один год не совсем правильно. Теперь они чередуются каждые два года.

На зимней Олимпиаде-94 Россия впервые выступала отдельной командой. И выступила замечательно. Всего сборная России завоевала 23 награды (11 золотых, 8 серебряных и 4 бронзовые). У норвежцев было 26 медалей (10 золотых, 11 серебряных и 5 бронзовых), но они уступили нам по золоту.



Наталья Бестемьянова и Андрей Букин — чемпионы Игр в Калгари (танцы на льду)



Три золота завоевала Любовь Егорова — в гонках на 5 и 10 км, а также в эстафете. Она стала, таким образом, шестикратной олимпийской чемпионкой, ей присвоили звание Героя Российской Федерации.

Как всегда, отлично выступили фигуристы. Золото получили мастера парного катания Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков (вторично), Оксана Грищук и Евгений Платов (в танцах на льду) и Алексей Урманов (у мужчин).

Среди биатлонистов отличились Сергей Чепиков (в гонке на 10 км) и Сергей Тарасов (20 км). Странно, но мужчины-биатлонисты не выиграли эстафету, зато это сделали женщины.

Еще две высшие награды добавили в нашу копилку конькобежцы Светлана Бажанова (3 км) и Александр Голубев (500 м).

**Игры XVIII Белой олимпиады (Нагано, Япония, 1998 г.).** Увы, по количеству золотых наград (9) сборная России заняла лишь третье место, уступив Германии (12) и Норвегии (10).

Олимпиада принесла неслыханный успех российским лыжницам. Они завоевали 5 золотых медалей из 5 возможных! Теперь по стопам Егоровой пошла чемпионка мира Лариса Лазутина, которая выиграла две индивидуальные гонки (на 5 и 10 км), а также эстафету вместе с Ольгой Даниловой, Еленой Вяльбе и Ниной Гаврылюк. Еще одну победу Данилова одержала на дистанции 15 км, а молодая лыжница Юлия Чепалова, которая в последний момент попала в состав команды, неожиданно выиграла марафонскую гонку (30 км). Такого триумфа лыжниц из одной страны история еще не знала!

Победный почин поддержали наши фигуристы. В третий раз подряд в одиночном катании среди мужчин победил представитель России. На этот раз золотой медали удостоился Илья Кулик. В десятый раз подряд (!) россияне выиграли турнир в парном катании — золото досталось Наталье Казаковой и Артуру Дмитриеву. (Кстати, у Дмитриева это уже вторая высшая награда.) В танцах на льду снова не было равных Оксане Грищук и Евгению Платову.

Еще одну золотую медаль нам принесла биатлонистка Галина Куклева в гонке на 7,5 км. На финише она опередила второго призера всего на мгновение в 0,7 с.

Подлинным украшением Олимпиады стал хоккейный турнир, в котором впервые участвовали профессионалы из НХЛ. Наша ледовая дружина играла красиво и вдохновенно, но в финале уступила сборной Чехии со счетом 0:1.

Это была последняя в XX в. зимняя Олимпиада.

### **Игры XIX Белой олимпиады (Солт-Лейк-Сити, США, 2002 г.).**

К концу Олимпиады на счету российских спортсменов было 16 медалей (6 золотых, 6 серебряных и 4 бронзовые). Гораздо лучше выступили олимпийцы Германии — 35 наград (12 золотых, 16 серебряных и 7 бронзовых), США — 34 медали (10 золотых, 13 серебряных и 11 бронзовых) и Норвегии — 24 (11 золотых, 7 серебряных и 6 бронзовых).

Игры запомнились, к сожалению, целой серией скандалов. После того как россияне Елена Бережная и Антон Сихарулидзе заняли первое место в парном катании, их главные соперники — канадцы Джеми Сале и Давид Пеллетье с гневом обрушились на судей. Обиду канадских фигуристов понять можно: судьбу золотой медали решил один судейский голос. На защиту проигравших встала вся североамериканская пресса, и президент МОК Жак Рогге принял соломоново решение: объявить олимпийскими чемпионами сразу две пары — и российскую, и канадскую!

Российских лыжниц — явных фаворитов эстафеты 4×5 км — не допустили к старту. Их обвинили в использовании допинга. Ларису Лазутину, победившую в гонке на 30 км, через 3 ч после финиша лишили золотой медали — в ее организме обнаружили запрещенный препарат. По той же причине был дисквалифицирован испанец Йохан Мюлеэг, ставший первым на дистанции 50 км. Лавры чемпиона достались российскому лыжнику Михаилу Иванову, который пришел к финишу вторым.

Безоговорочную победу одержал наш фигурист Алексей Ягудин. Сильнейшей в гонке на 10 км оказалась биатлонистка Ольга Пылева, а лыжница Юлия Чепалова победила в спринте. Первое место в гонке по системе Гундерсена заняла Ольга Данилова.

### **Игры XX Белой олимпиады (Турин, Италия, 2006 г.).**

Гораздо лучше сборная России выступила спустя четыре года после Солт-Лейк-Сити. В Италии россияне завоевали 22 награды (8 золотых, 6 серебряных, 8 бронзовых), заняв в общем зачете четвертое место после сборных Германии, США и Австрии.

Первую золотую медаль сборной России завоевал Евгений Дементьев из поселка Таежный Ханты-Мансийского автономного округа. Фантастическим спуртом на последних метрах тридцатикилометровой гонки преследования (15 км классическим стилем и 15 км коньковым) он смог обойти очень сильных соперников и первым пересек финишную черту.

Национальным героем России стал фигурист Евгений Плющенко, который не оставил ни одного шанса своим конкурентам в мужском одиночном катании. За произвольную и короткую программы он получил



258,33 очка, что является абсолютным рекордом. Евгению было доверено нести флаг нашей Родины на церемонии закрытия Игр.

Блестяще выступила женская команда по биатлону в эстафете 4×6 км, выиграв «золото» в борьбе с сильной сборной Германии.

Золотые медали получили также конькобежка Светлана Журова (500 м), биатлонистка Светлана Ишмуратова (индивидуальная гонка на 15 км), женская команда в лыжной эстафете 4×5 км, фигуристы Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин (парное катание), Татьяна Навка и Роман Костомаров (танцы на льду).

#### **Игры XXI Белой олимпиады (Ванкувер, Канада, 2010 г.).**

В общекомандном зачете сборная России заняла только одиннадцатое место — самый неудачный результат за всю историю выступлений наших спортсменов на Белых олимпиадах. Российские спортсмены выиграли 15 наград (3 золотые, 5 серебряных и 7 бронзовых) в семи видах спорта: лыжных гонках, биатлоне, фигурном катании, коньках, сноуборде, бобслее, скелетоне.

Золото завоевали Никита Крюков (лыжи), Евгений Устюгов (биатлон), женская эстафета — Светлана Слепцова, Анна Богалий-Титовец, Ольга Медведцева, Ольга Зайцева (биатлон).

А общекомандный зачет впервые выиграла сборная Канады, завоевав 14 золотых, 7 серебряных и 5 бронзовых медалей. Канадцы установили рекорд по количеству чемпионских титулов, добытых в ходе одной зимней Олимпиады.

#### **Игры XXII Белой олимпиады (Сочи, Российская Федерация, 2014 г.).**

**Международным олимпийским комитетом признаны олимпийскими следующие виды спорта (подвиды, спортивные дисциплины):**

*Летние олимпийские виды спорта*

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1. Бадминтон                    | 20. Плавание              |
| 2. Баскетбол                    | 21. Плавание синхронное   |
| 3. Бокс                         | 22. Прыжки в воду         |
| 4. Борьба вольная               | 23. Прыжки на батуте      |
| 5. Борьба греко-римская         | 24. Ручной мяч            |
| 6. Велосипедный спорт           | 25. Современное пятиборье |
| 7. Водное поло                  | 26. Стрельба из лука      |
| 8. Волейбол                     | 27. Стрельба пулевая      |
| 9. Волейбол пляжный             | 28. Стрельба стендовая    |
| 10. Гимнастика спортивная       | 29. Теннис                |
| 11. Гимнастика художественная   | 30. Теннис настольный     |
| 12. Гребля академическая        | 31. Тяжелая атлетика      |
| 13. Гребля на байдарках и каноэ | 32. Фехтование            |
| 14. Гребной слалом              | 33. Футбол                |
| 15. Гольф                       | 34. Триатлон              |
| 16. Дзюдо                       | 35. Тхеквондо             |
| 17. Конный спорт                | 36. Хоккей на траве       |
| 18. Легкая атлетика             |                           |
| 19. Парусный спорт              |                           |

*Зимние олимпийские виды спорта*

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Биатлон                     | 9. Сноубординг                |
| 2. Бобслей                     | 10. Скелетон                  |
| 3. Горнолыжный спорт           | 11. Скоростной бег на коньках |
| 4. Кёрлинг                     | 12. Фигурное катание          |
| 5. Лыжные гонки                | 13. Фристайл                  |
| 6. Лыжное двоеборье            | 14. Хоккей                    |
| 7. Прыжки на лыжах с трамплина | 15. Шорт-трек                 |
| 8. Санный спорт                |                               |



Учебное издание

**Лях Владимир Иосифович**  
**Зданевич Александр Александрович**

**Физическая культура**

**10—11 КЛАССЫ**

*Учебник для общеобразовательных учреждений*

Руководитель центра «Стандарты» **Л. И. Льяная**  
Редактор **М. В. Маслов**  
Младшие редакторы **Е. И. Туманова, Т. А. Петрова,**  
**Н. С. Жилушкина**

Художественный редактор **А. Г. Иванов**  
Художники **О. А. Колесников, М. Б. Шамота,**  
**Н. И. Степанова, Н. Д. Кондрушина**

Компьютерная верстка  
и техническое редактирование **О. С. Ивановой**  
Корректоры **О. Н. Леонова, Н. А. Смирнова**

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 19.04.12.

Формат 70×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура TextBookC. Печать офсетная.

Уч.-изд. л. 13,19 + 0,47 форз. Доп. тираж 12 000 экз. Заказ № 2110.

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».

127521, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных издательством материалов в ОАО «Тверской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы им. 50-летия СССР». 170040, г. Тверь, проспект 50 лет Октября, 46. 