



Физическая
культура

Физическая культура

часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.



- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

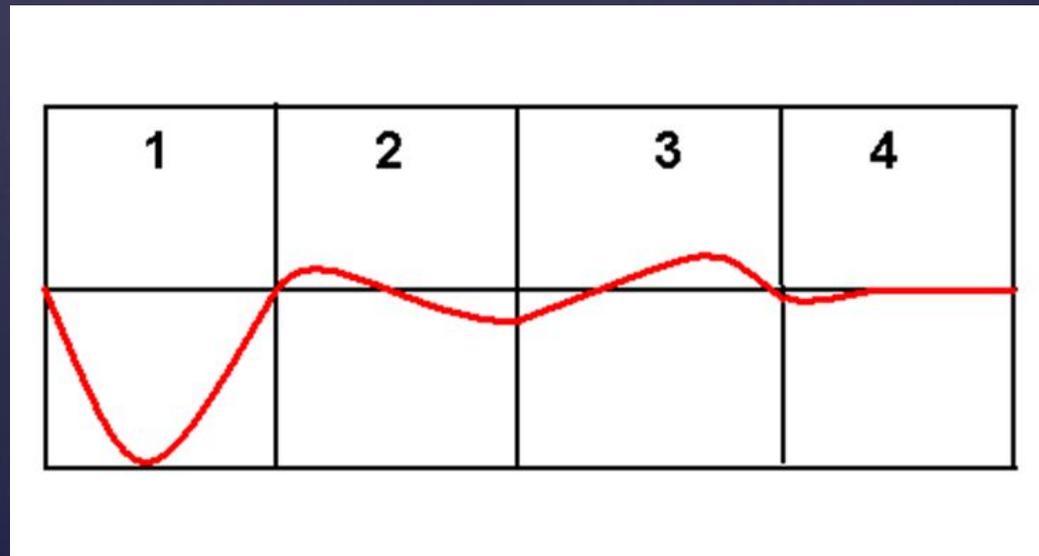
- преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения студенческой молодежи в коллективы, команды, клубы, организации для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;
- проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

- ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально и личностно-ценностные ориентации, использование которых обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
- коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, наркомании, игромании;
- социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Физическое воспитание -

педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

Биологическая (морфологическая и функциональная) приспособляемость организма человека, происходящая под воздействием тренировочных нагрузок и выражающаяся в увеличении уровня его спортивной подготовки.



В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
- образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
- воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию).

Физическим развитием

называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение его жизни. Это антропометрические показатели (длина, масса, окружности тела; спирометрия, динамометрия и др.) и признаки физического состояния (показатели физического развития – функциональные возможности, уровни развития отдельных психофизических качеств, физическая работоспособность).

Процесс физического развития управляем.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека.

К показателям физического совершенства относятся:

- уровень здоровья;
- физическая подготовленность
- творческое долголетие

Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества.

Физические упражнения

– двигательные действия человека, выполняемые так, как это необходимо для реализации задач физического воспитания. Это основное специфическое средство физического воспитания.



Двигательная активность является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Выделяют пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические), динамические и ритмические характеристики движений, которые составляют основу техники физических упражнений.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся положение тела и траектория движения частей тела. В самой траектории можно выделить: форму (прямолинейные, криволинейные), направление (основные - вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и амплитуду (размах движения).

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движений (частота повторения или количество движений в единицу времени).

Пространственно-временная (основная) характеристика – скорость движения.

Классификация упражнений:

- скоростно – силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднятие штанги и т.п.);
- виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля и т. п. на соответствующие дистанции);
- виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках);
- виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры).

Физическая и функциональная подготовленность

результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

Психофизическая подготовленность

осуществляется в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природной и социальной среды. В прямой зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности проявляются также устойчивость внимания, восприятия, памяти, способности к логическому мышлению и анализу и т. п.

Существует множество форм адаптации. Для становления личности специалиста особое значение имеют профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптация.

Рассмотрим подробнее эти условно выделенные виды адаптации.

- ❖ Профессиональная адаптация означает идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза..
- ❖ Социально-психологическая адаптация означает интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения и т.п
- ❖ Дидактическая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения

❖ Профессиональная направленность физического воспитания - это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста.

Адаптация – процесс и результат приспособления организма к различным условиям существования в окружающей среде.

Работоспособность - потенциальная
возможность человека выполнять
целесообразную, мотивированную
деятельность на заданном уровне
эффективности в течение
определенного времени. Зависит от
внешних условий деятельности и
психофизиологических резервов
человека. Различают максимальную,
оптимальную и сниженную
работоспособность

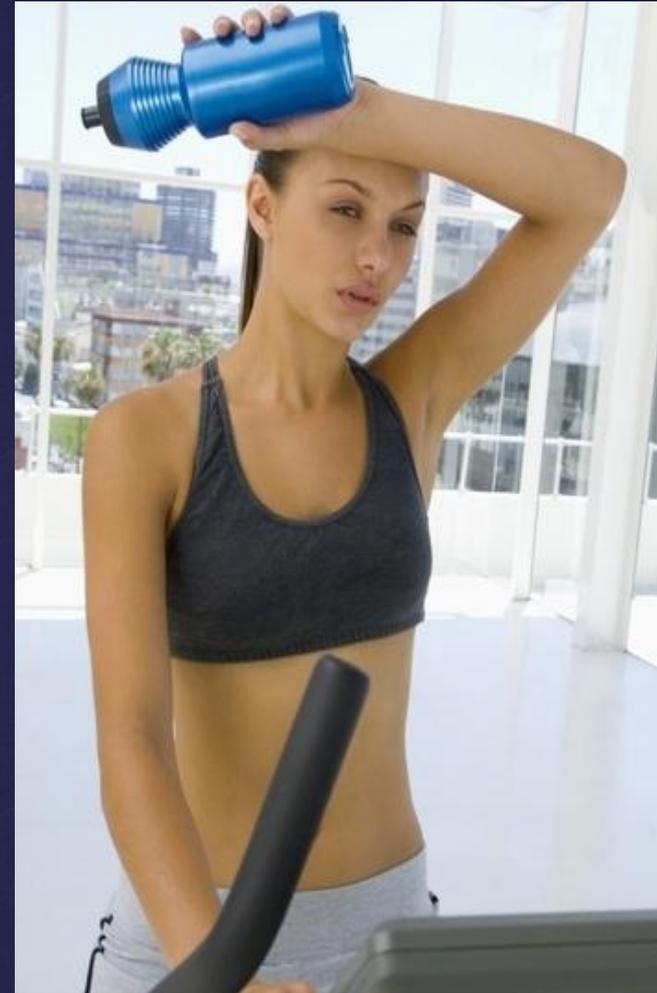
Усталость - комплекс

субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.

Характеризуется чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.).



Утомление - временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями. Появление утомления зависит от вида нагрузки, локализации ее воздействия, времени, необходимого для восстановления. Выделяют физическое, умственное, острое, хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления.



Переутомление -

накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления. Оно влечет за собой снижение работоспособности и продуктивности труда, появление раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п. Переутомление бывает начинающееся, легкое, выраженное, тяжелое



Спорт - составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.



- ❖ Существуя как единое целое физическая культура и спорт имеют существенное различие - в их направленности и в особенностях используемых средств.
- ❖ Основной целью занятий физической культурой является общая физическая подготовленность, а занятий спортом - совершенствование в выполнении одного или нескольких спортивных упражнений для достижения высокого уровня в развитии двигательных способностей.
- ❖ Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательно соревновательный компонент.

Соревновательно-эталонная функция

Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого (в личном плане) спортивного результата или места в соревновании

Эвристически-достиженческая функция.

Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, т.к. на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

К социально-общественным

прежде всего, относят функцию
лично-направленного воспитания,
обучения и развития. Спорт
представляет большие возможности не
только для физического и спортивного
совершенствования, но и для
нравственного, эстетического,
интеллектуального и трудового
воспитания

❖ Оздоровительно-рекреативная
функция проявляется в положительном
влиянии спорта на состояние и
функциональные возможности организма
человека.

❖ Эмоционально-зрелищная
функция раскрывается в том, что спорт
(многие его виды) несет в себе эстетические
свойства, проявляющиеся в гармонии
физических и духовных качеств человека,
граничит с искусством (спортивная и
художественная гимнастика, фигурное
катание, синхронное плавание и др.).

❖ Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

❖ Коммуникативная функция.

Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

❖ Экономическая функция.

Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров - все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Массовый спорт - составная часть спорта, основным содержанием которой является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития; характеризуется соревновательной деятельностью; доступен для большого числа людей при систематической тренировке; широко используется с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности.



Студенческий спорт - составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений; входит в содержание учебной дисциплины «Физическая культура», направлен на обеспечение спортивной тренированности и оптимизацию психофизического состояния студенческой молодежи.



- ❖ Российским студенческим спортивным союзом ежегодно проводятся национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта, включенным в программы Всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
- ❖ Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады) проводятся с 1924 года. Советские спортсмены-студенты выступали в Универсиадах с 1957 года.

Спорт высших достижений (СВД) -

составная часть спорта, представляющая системы организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов; характеризуется как двигательная деятельность, преодолевающая кажущиеся «пределы» человеческих возможностей; занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений в общем режиме его жизнедеятельности и требует особой организации в соответствии с закономерностями достижения высших спортивных результатов.

Олимпийские игры - древнегреческие национальные празднества и спортивные состязания в честь бога Зевса, происходившие раз в четыре года близ г.Олимпия (о. Пелопоннес, Греция); в современном олимпийском движении - крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, проводимые раз в четыре года в системе спорта высших достижений.



Общечеловеческие и социальные ценности спорта великолепно отражены в поэме «Оды спорту», написанной основателем современных олимпийских игр Пьером Кубертенем в 1896 году. Вот названия этих од:

- «О, спорт! Ты - наслаждение!»;
- «О, спорт! Ты - зодчий!»;
- «О, спорт! Ты - благородство!»;
- «О, спорт! Ты - вызов!»;
- «О, спорт! Ты - справедливость!»;
- «О, спорт! Ты - радость!»;
- «О, спорт! Ты - плодотворность!»;
- «О, спорт! Ты - прогресс!»;
- «О, спорт! Ты - мир!».

- ❖ Первые Олимпийские Игры древности – 776г. до н.э. в честь перемирия между Элидой и Спартой. На время объявлялся священный мир. Всего было проведено 293 Олимпиады.
- ❖ Современные Олимпийские игры проводятся с 1896г. Олимпиада проводилась в Афинах.
- ❖ Пьер де Кубертен – президент МОК с 1896 по 1925 г.г..



❖ В Олимпийской хартии содержатся следующие основные положения и правила:

- Олимпийская клятва

- Олимпийская эмблема, состоящая из пяти переплетенных колец: голубого, черного, красного (верхний ряд), желтого и зеленого (нижний ряд); она символизирует единение спортсменов всех континентов в их стремлении жить в мире и сражаться только на спортивных площадках.

- Олимпийский девиз гласит: «Быстрее, выше, сильнее!».

- ❖ Олимпийский огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии, где проводились древние Олимпийские игры, и эстафетой доставляется на олимпийские стадионы, где от факела зажигается в специальной чаше и горит все дни олимпийских соревнований. Эта традиция возобновилась на IX Олимпийских играх 1928 года в Амстердаме и среди Олимпийских ритуалов окрашена особой эмоциональностью.
- ❖ - Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с олимпийской эмблемой в центре. Впервые олимпийский флаг был поднят в Париже в 1914 году в связи с празднованием 20-летия возрождения Олимпийских игр и с тех пор он поднимается на всех олимпийских соревнованиях. Церемонии открытия и закрытия должны проводиться в строгом соответствии с «Регламентом по протоколу МОК».

❖ На Играх первой Олимпиады по девяти видам спорта приняли участие 311 спортсменов из 12 стран; 70% из них представляли Грецию. Из-за отсутствия средств спортсмены царской России не смогли принять участие в первых Олимпийских играх, хотя и готовились к ним. Лучших результатов на первых Олимпийских играх добились спортсмены Греции.



❖ После успешного проведения I Олимпийских игр Греция рассчитывала, что и последующие Олимпиады будут проходить в Афинах, которые бы стали современной Олимпиадой. Однако Международный олимпийский комитет решил придать Играм подлинно интернациональный характер и проводить их поочередно в разных странах и на разных континентах. Поэтому В знак заслуг Пьера де Кубертена II Игры проводились в Париже в 1900 году.

Летние Олимпийские Игры

I	1896	Афины	<p>Греция</p> <p>311 спортсменов из 12 стран по 9 видам спорта. Участники- только мужчины.</p> <p>Первый Олимпийский чемпион- Джеймс Коннолли(США)в тройном прыжке с результатом 13м.71см.</p> <p>Впервые в честь победителя исполнялся гимн страны и поднимался Государственный флаг страны.</p> <p>Марафонский бег (42км,196м.) проводился по той же трассе, что и в 490г.до н.э. Победил грек Луис Спирос (Спиридон).</p>
II	1900	Париж	<p>Франция</p> <p>1066 спортсменов из 20 стран по 18 видам спорта. Впервые в олимпийских состязаниях участвовали женщины: 6 спортсменок соревновались по теннису и гольфу. Больше всего медалей завоевали спортсмены Франции.</p>

III	1904	Сент-Луис	<p style="text-align: center;">США</p> <p>В играх участвовали 496 спортсменов из 11 стран. Почти все участники были американцами, только 53 человека приехали из других стран.</p>
IV	1908	Лондон	<p style="text-align: center;">Великобритания</p> <p>2035 спортсменов из 22-х стран. Впервые учувствовала команда России (5 человек) Трем русским спортсменам удалось завоевать олимпийские медали. Чемпионом О. И. по фигурному катанию стал Николай Панин – Коломенкин. <u>Две серебряные медали получили <u>Н.Орлов</u> и <u>А. Петров</u> (борцы).</u> Впервые появилась таблица подсчета очков неофициального зачета.</p>
V	1912	Стокгольм	<p style="text-align: center;">Швеция</p> <p>2547 спортсменов (из них 57 женщин) из 28 стран, 15 видов спорта. Царская Россия направила команду численностью 169 человек. Результат выступления команды России был невысоким, она поделила с командой Австрии 15 и 16 места.</p>

VI	1916	Не проводились	<u>Не были проведены из-за I-й мировой войны</u>
VII	1920	Антверпен	Бельгия Советская Россия не была приглашена . Впервые : был поднят флаг и прозвучал олимпийский девиз «Быстрее! Выше! Сильнее!» , на торжественном открытии произнесена Олимпийская клятва. Героем Игр стал финский бегун Пааво Нурми, завоевавший 3 золотые и 1 серебряную медаль.
VIII	1924	Париж	Франция Впервые при подведении итогов в неофициальном командном зачете стали учитывать 6 призовых мест.
IX	1928	Амстердам	Нидерланды 3014 спортсменов 46 стран, 17 видов спорта, 290 женщин, которые впервые участвовали в соревнованиях по легкой атлетике и гимнастике. В день закрытия ОИ в Амстердаме, в Москве открылась Всесоюзная Спартакиада народов СССР, собравшая более 7000 участников и 612 гостей из 13 стран.

X	1932	Лос-Анджелес	США
XI	1936	Берлин	Германия Через 20 лет в бюллетене МОК: «На этих Играх господствовал сильный дух милитаризма и нацизма, что привело к печальным последствиям» Героем Олимпиады стал американец Джесси Оуэнс , завоевавший 4 золотые медали: 100м.-10,3 сек., 200м.-20,7сек., длина-8.00м. Его рекорды в беге на 100м., и прыжок в длину продержались 24 года.
XII	1940	Не проводились	<u>Олимпийские игры не проводились из-за II-ой мировой войны</u>
XII	1944	Не проводились	
XIV	1948	Лондон	Великобритания 4099 участников из 59 стран, 20 видов спорта. Команда СССР была приглашена на участие в Олимпиаде, но отказалась.

XV	1952	Хельсинки	<p>Финляндия</p> <p>Советские спортсмены выступили во всех видах спорта, кроме хоккея на траве.</p> <p>Итог олимпиады: СССР на первом месте.</p> <p>В НКЗ(по очкам) разделили первенство с США.</p> <p>Первые Олимпийские чемпионы: 9 чел.- Нина Пономарева, Виктор Чукарин, Мария Гороховская, Галина Зыбина, Юрий Тюкалов, Трофим Ломакин, Анатолий Богданов, Давид Цимакуридзе, Арсен Мекокишвили.</p>
XVI	1956	Мельбурн	<p>Австралия</p> <p>3184 участника, 67 стран, 20 видов спорта в программе. Советские спортсмены -1 место(98 медалей; 622,5 очка), США-2 место, Австралия – 3 место.</p> <p>Герой Олимпиады Владимир Куц (5000 и 10000м).</p> <p>Результат Владимира Куца в беге на 10000м. превышал олимпийский рекорд 1952 года более чем на полминуты и равен 28,45,6.</p>

XVII	1960	Рим	<p>Италия</p> <p>5348 спортсменов из 83 стран, 20 видов спорта. 1 место-СССР, 2 место – США, 3 место-ГДР и ФРГ (объединенная команда). Герой Игр – Юрий Власов - штангист.(Мировой рекорд в 3-ье).</p>
XVIII	1964	Токио	<p>Япония</p> <p>5140 участников из 93 стран, 22 вида спорта. 1 место- СССР, 2 место – США, 3 место – Германия (объединенная команда). Героем ИГР стал эфиопский спортсмен Абебе Бикила, чемпион предыдущих ОИ по Марафонскому бегу .</p>
XIX	1968	Мехико	<p>Мексика</p> <p>5531 спортсмена из 112 стран, 21 вид спорта. 1 место – США, 2 место СССР, 3 место –ГДР. Героем ОИ стал Роберт (Боб) Бимон с феноменальным рекордом прыжка в длину – 8м. 90см. Однако результат Боба Бимона не был внесен в таблицу рекордов, так как условия соревнований были не стандартными (2240м., над уровнем моря.) Наш Виктор Санеев стал чемпионом с результатом 17м.39 см. в тройном прыжке.</p>

XX	1972	Мюнхен	Германия 7147 спортсменов из 121 страны, 23 вида спорта. -1 место СССР, 2 – место –США,3 место – ГДР. Автоматизация, электронизация, механизация Мюнхенской Олимпиады были поразительными. Электронная система « Голем» вмещала в своей всеобъемлющей памяти сотни тысяч данных.
XXI	1976	Монреаль	Канада 6028 спортсменов из 92 стран, 21 вид спорта. -1 место СССР, 2 – место – ГДР.
XXII	1980	Москва	СССР 5179 спортсменов из 80 стран, 21 вид спорта. По сравнению с предыдущими играми на играх в Москве дебютировали новые дисциплины, это: ходьба на 50 километров (легкая атлетика), 1-я весовая категория, наилегчайший вес (тяжелая атлетика), турнир женских сборных (хоккей на траве), регата яхт класса (парусный спорт). Наибольшее количество наград было разыграно в лёгкой атлетике – 114 и плавании – 78.

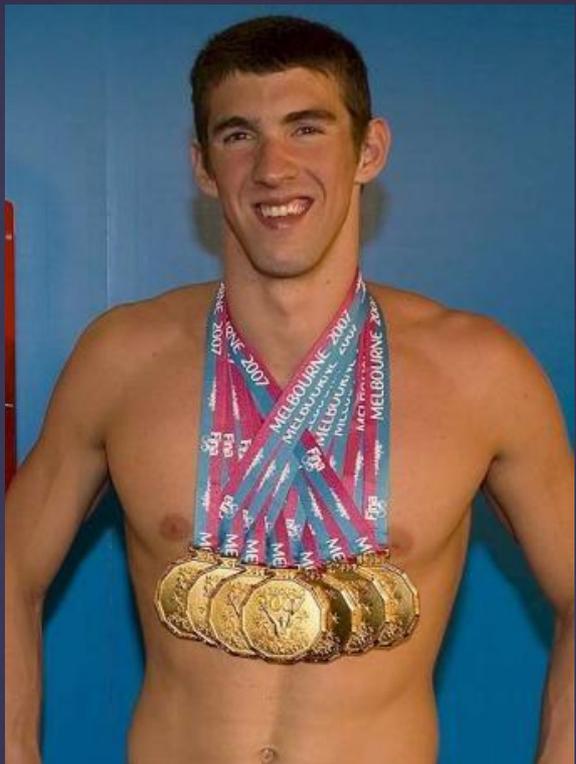
XXIII	1984	Лос-Анджелес	США 6829 спортсменов из 140 стран, 23 вида спорта. Вследствие бойкота США предыдущих Олимпийских игр 1980 года, проводившихся в Москве, Игры бойкотировались СССР и большинством социалистических стран. В отсутствие советских и восточногерманских спортсменов победу в общем зачёте одержали американцы. Их рекорд по количеству золотых наград остаётся высшим достижением в истории Олимпийских игр.
XXIV	1988	Сеул	Южная Корея 8465 спортсменов из 159 стран, 27 видов спорта. Предшествовали первым летним Параолимпийским играм.
XXV	1992	Барселона	Испания 9356 спортсменов из 169 стран, 32 вида спорта. Первые Игры после распада СССР. В Барселоне спортсмены 12 республик бывшего СССР выступали в составе Объединённой команды. Наибольшее число золотых медалей (шесть) завоевал 20-летний белорусский гимнаст Виталий Щербо.

XXVI	1996	Атланта	<p style="text-align: center;">США</p> <p>10320 спортсменов из 197 стран, 26 видов спорта. -1 место – США, 2 место- Россия, 3 место – Германия.</p> <p>На Олимпийских играх дебютировали софтбол, пляжный волейбол, маунтинбайк, женский футбол и гонки экипажей лёгкого веса в академической гребле.</p> <p>Наибольшее число золотых медалей завоевала американская пловчиха Эми Ван Дайкен.</p> <p>Наибольшее общее число медалей на счету российского гимнаста Алексея Немова.</p>
XXVII	2000	Сидней	<p style="text-align: center;">Австралия</p> <p>10651 спортсменов из 199 стран, 28 видов спорта.</p> <p>Впервые в олимпийскую программу включены триатлон, тхэквондо и прыжки на батуте.</p> <p>На этой олимпиаде иранский тяжелоатлет Х. Резазаде установил абсолютный мировой рекорд по сумме (472,5 кг). Рекорд по состоянию на 2014 год не побит.</p>

XXVIII	2004	Афины	<p>Греция</p> <p>10625 спортсменов из 201 страны, 28 видов спорта. 1 место – США, 2 место – КНР, 3 место – Россия. С момента закрытия игр некоторые спортсмены были лишены полученных ими медалей из-за положительных допинг-тестов.</p>
XXIX	2008	Пекин	<p>Китай</p> <p>11099 спортсменов из 204 стран, 28 видов спорта. Героями Игр стали: американский пловец Майкл Фелпс, который семь раз бил мировые рекорды и один раз – олимпийский; ямайский легкоатлет Усейн Болт, который установил новый мировой рекорд на стометровке и дистанции 200м (19,30 сек); российская прыгунья с шестом Елена Исинбаева установила мировой рекорд, взяв высоту в 5,05 м. Однако на Олимпиаде было много допинг-скандалов.</p>
XXX	2012	Лондон	<p>Великобритания</p> <p>10956 спортсменов из 204 стран, 26 видов спорта. Впервые женщины смогли выступать во всех летних видах спорта, в том числе в боксе. Всего на этих играх было установлено 95 рекордов: 39 – мировых и 56 – олимпийских</p>

Итоги Олимпийских летних игр 2012 года в Лондоне

Золотые мгновения российских спортсменов 24-
награды высшего достоинства, всего 82



МАЙКЛ ФЕЛПС

18-кратный олимпийский чемпион - 22 медали в Лондоне, побил рекорд ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ



ЛАРИСА ЛАТЫНИНА

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА СССР — 18 наград, рекорд держался 48 лет



АРСЕН ГАЛСТЯН – дзюдо. 1-ое олимпийское золото для России в этом виде спорта и 1-ая олимпийская медаль 2012г.



ХУСЕЙН БОЛТ

100 м за 9:58

НОВЫЙ МИРОВОЙ РЕКОРД



АЛАН ХУГАЕВ греко-римская
борьба в весовой категории до 84 кг



ЕВГЕНИЯ КАНАЕВА 2-х кратная
олимпийская чемпионка, набранный
балл – 28.900



Ульяна Донскова, Анастасия Близнюк, Ксения Дудкина, Алина Макаренко, Анастасия Назаренко, Каролина Севастьянова 1. - 52,350 балла 2. Египет - 45.2753. Канада - 43.425



ЕЛЕНА ЛАШМАНОВА (самая молодая участница в этом виде спорта 1992г.р.) 20 км.: 1ч.25 мин. – золото 2012 – новый мировой рекорд). ОЛЬГА КАНИСЬКИНА – серебро, олимпийская чемпионка 2008 года, первая в истории спортивной ходьбы, трехкратная чемпионка мира.



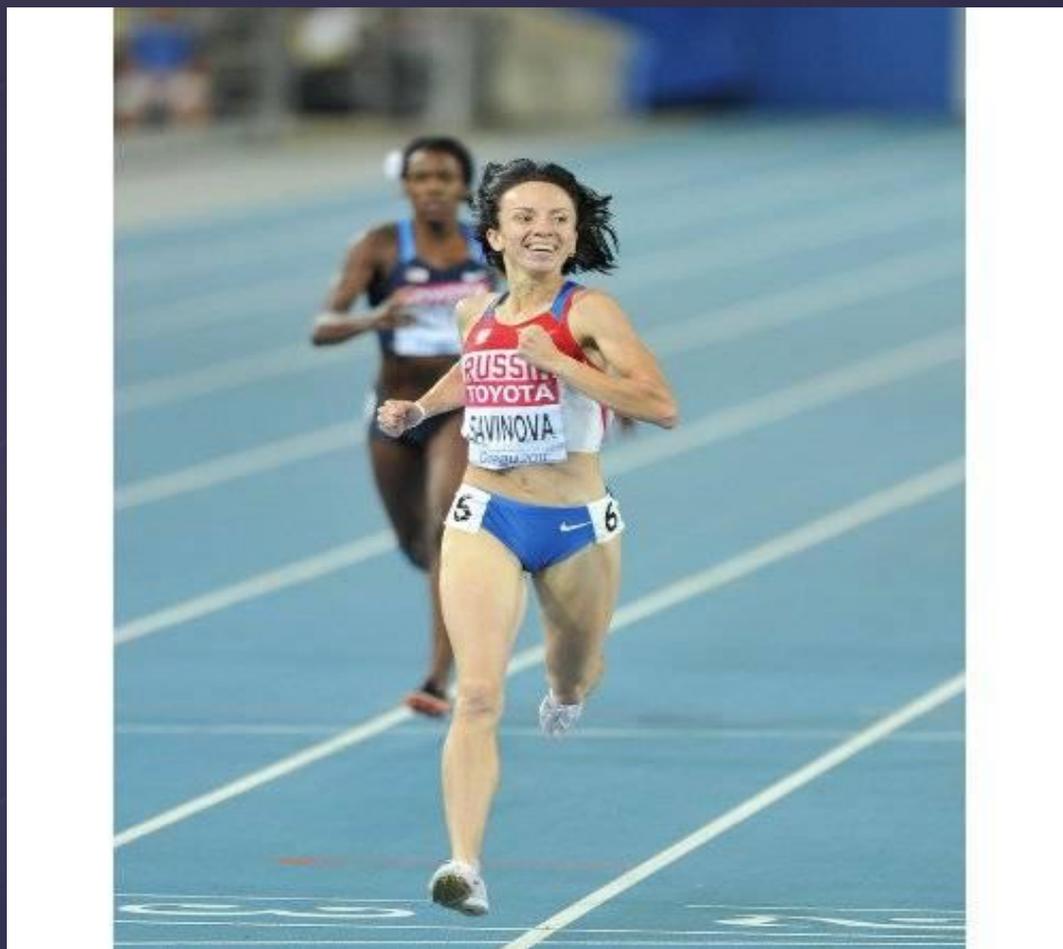
НАТАЛЬЯ ИЩЕНКО



СВЕТЛАНА РОМАНОВА



СЕРГЕЙ КИРДЯПКИН
спортивная ходьба – 50 км.
(3ч.35 мин.)



МАРИЯ САВИНОВА
олимпийская чемпионка в беге
на 800 метров (1.56)



ТАТЬЯНА ЛЫСЕНКО
78,18 метра



АННА ЧИЧИРОВА
прыжки в высоту 2.05,
2 золотые медали из 2-х. 8 наград
высшего достоинства в л/а



В последний олимпийский день мужская команда по волейболу взяла золото. Последняя командная победа России была в 2000 г. В Сиднее



РОМАН ВЛАСОВ

4 года назад сломал плечо, врачи ему пророчили конец спортивной карьеры но он сумел восстановиться, тренировался с Карелиным А.



ЮРИЙ ПОСТРИГАЙ
И АЛЕКСАНДР ДЬЯЧЕНКО
на дистанции 200 метров



Мужская команда по б/б - бронзовые призеры.
Эта награда стала первой за все Олимпийские
игры для мужской сборной России в
современной истории.



АНАСТАСИЯ ДАВЫДОВА
единственная 5-ти кратная чемпионка в
синхронном плавании

- Большой спорт – это не только медали, цифры. Секунды, голы - это человеческие истории, переживания. Эмоции, которые невозможно описать словами.
- Апелляция Японии лишила сборную Украины бронзовой медали на Олимпийских играх в Лондоне. Техническая комиссия удовлетворила протест, в результате чего японцам добавили 0,7 балла к итоговому результату. Благодаря этому, представители Японии переместились на второе место, обойдя Великобританию и Украину.
- Восемь бадминтонисток дисквалифицированы на Олимпиаде в связи с тем, что "не прилагали всех усилий, чтобы выиграть свои матчи". Наказаны четыре пары игроков – две из Южной Кореи и по одной из Китая и Индонезии. По мнению Всемирной федерации бадминтона, спортсменки не стали прилагать «необходимых усилий» с целью попадания в следующем круге на слабого соперника. Такого же мнения придерживались и зрители – трибуны освистывали девушек, когда те раз за разом подавали в сетку или в аут.





В результате дисквалификации белорусской легкоатлетки Надежды Остапчук за допинг (имелся в крови запрещенный препарат метенолон), серебряная медаль досталась российской спортсменке
ЕВГЕНИИ КОЛОДКО



Алжирский бегун на средние дистанции Таофик Махлуфи снят с Олимпиады-2012 из-за неспортивного поведения. Такое суровое решение приняла Международная ассоциация легкоатлетических федераций. Спортсмен откровенно не захотел участвовать в соревнованиях на 800 метров, поскольку был сконцентрирован в забеге на 1,5 тысячи метров, где некоторые специалисты называли его фаворитом. Спортсмен перед гонкой выглядел очень самоуверенно, много улыбался. Он начал гонку очень вяло, а после 200 метров и вовсе сошел с дистанции. Пока остальные спортсмены продолжали участвовать в гонке, алжирец показушно аплодировал им.

Паралимпиада 2012

- ▣ Итоги Паралимпиады 2012 для России оказались поистине триумфальными: у сборной России в копилке 102 медали, из них 36 золотых. Общий медальный зачет Паралимпийских игр 2012 года выглядит следующим образом: Китай, Россия, Великобритания, Украина, Австралия и так далее. Всего медали получили 75 стран.
- ▣ Выступление паралимпийской сборной России иначе как восхваляющими эпитетами не описать: великолепно, триумфально – и только так. Столько медалей российские паралимпийцы не завоевывали никогда. На Паралимпийских играх в Лондоне участвовали более 4,2 тысячи спортсменов из 165 стран мира. И россияне оказались сильнее большинства из них.
- ▣ В 2008 году на Паралимпиаде российская сборная выиграла 18 золотых, 23 серебряных и 22 бронзовых награды. Итоги Паралимпиады 2012 в Лондоне превзошли результат пекинских Игр в два раза.

Игры XXXI Олимпиады (Летние Олимпийские игры 2016)

Игры XXXI Олимпиады с нетерпением ждут как участники, так и организаторы масштабного мероприятия. В 2016 году честь провести летнюю Олимпиаду 2016 выпала Бразилии, а именно солнечному Рио-де-Жанейро. Впервые за все время существования Олимпийских игр, действо будет происходить в Южной Америке. Также известны даты проведения бразильской Олимпиады 2016 – игры пройдут с 5 по 21 августа.

Логотип летних Олимпийских игр представляет собой слияние моря, солнца и гор, выполненных в виде танцующих человечков. Логотип исполнен в национальной цветовой гамме Бразилии – зеленые, синие и желтые цвета.

Символы Олимпийских игр 2016 показаны в виде собирательных образов представителей флоры и фауны Бразилию.



Зимние Олимпийские игры

начинают свою историю с 1924 года. Предыстория их началась в 1908 г., когда по программе IV летних игр в Лондоне состоялись соревнования по фигурному катанию на коньках. На VII летних играх 1920 г. в Антверпене в программу был включен и хоккей.

Сначала зимние Игры проходили в один и тот же год с летними, в первый год четырехлетнего олимпийского периода, а начиная с 1994 года зимние Игры проводятся через 2 года после летних. В отличие от летних Олимпийских игр, несостоявшиеся Олимпийские зимние игры не нумеруются.

Советские спортсмены начали выступать на зимних Олимпиадах с 1956 г. Первое их выступление на VII зимних Олимпийских играх в Кортина де Ампеццо (Италия) явилось важным событием в олимпийском движении и внесло существенные изменения в расстановку сил по зимним видам спорта.

Зимние Олимпийские Игры

I	1924	Шамони	Франция
II	1928	Санкт-Мориц	Швейцария
III	1932	Лейк-Плесид	США
IV	1936	Гармиш-Партенкирхен	Германия
	1940	<u>Не проводились</u>	Отменены из-за <u>Второй мировой войны</u>
	1944	<u>Не проводились</u>	
V	1948	Санкт-Мориц	Швейцария
VI	1952	Осло	Норвегия
VII	1956	Кортина д'Ампеццо	Италия
VIII	1960	Скво-Вэлли	США
IX	1964	Инсбрук	Австрия
X	1968	Гренобль	Франция
XI	1972	Саппоро	Япония
XII	1976	Инсбрук	Австрия

XIII	1980	Лейк-Плесид	США
XIV	1984	Сараево	Югославия
XV	1988	Калгари	Канада
XVI	1992	Альбервиль	Франция
XVII	1994	Лиллехаммер	Норвегия
XVIII	1998	Нагано	Япония
XIX	2002	Солт-Лейк Сити	США
XX	2006	Турин	Италия
XXI	2010	Ванкувер	Канада
XXII	2014	Сочи	Россия

XXII зимние Олимпийские Игры в Сочи

Игры в Сочи являются двадцать вторыми (XXII) зимними по счёту (символично, что двадцать вторыми летними были и Игры 1980 года в Москве). Первые зимние Игры в России, но самые теплые в мире. В общей сложности в ОИ приняли участие 2800 спортсменов из 88 стран.

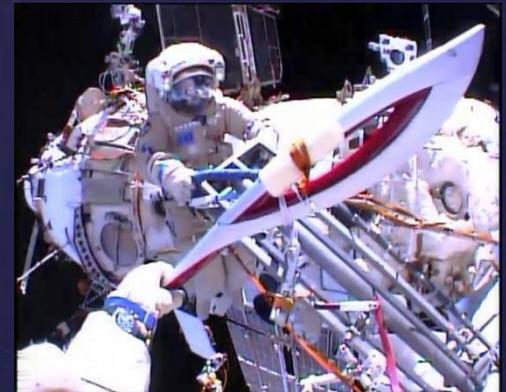


Официальными талисманами зимних Олимпийских игр 2014 стали Белый медведь, Зайка и Леопард. Первоначально сами жители Сочи выбрали талисманом главных спортивных событий изображение дельфина на лыжах, которое создала художница Ольга Беляева, но затем был объявлен всенародный конкурс на создание нового талисмана. Примечательно, что образ Зайки создала Сильвия Петрова, школьница из Чувашской Республики.



Олимпийские игры 2014 года в России были отмечены еще одним рекордом. Эстафета передачи сочинского олимпийского огня стала самой продолжительной в истории.

Олимпийский огонь начал путешествие 7 октября 2013 года в Москве и преодолел около 65 000 км. Главный олимпийский символ побывал во всех республиках страны и передавался около 14 тысячами факелоносцев. Но отправной точкой путешествия сочинского олимпийского огня стал космос.



Итоги зимних XXII Олимпийских Игр в Сочи

Общий медальный зачёт

Место	Общее количество медалей				Всего
	Страна	Золото	Серебро	Бронза	
1	 Россия	13	11	9	33
2	 Норвегия	11	5	10	26
3	 Канада	10	10	5	25
4	 США	9	7	12	28
5	 Нидерланды	8	7	9	24
6	 Германия	8	6	5	19
7	 Швейцария	6	3	2	11
8	 Белоруссия	5	0	1	6
9	 Австрия	4	8	5	17
10	 Франция	4	4	7	15

Медали России по видам спорта

Вид спорта	Медали по видам спорта			Итого
	1	2	3	
Биатлон	1	2	1	4
Бобслей	2	0	0	2
Конькобежный спорт	0	1	2	3
Лыжные гонки	1	3	1	5
Саный спорт	0	2	0	2
Сkeleton	1	0	1	2
Сноуборд	2	1	1	4
Фигурное катание	3	1	1	5
Фристайл	0	0	1	1
Шорт-трек	3	1	1	5
Всего	13	11	9	33

Рекорд Татьяны Волосождар и Максима Транькова



Российские фигуристы установили новый рекорд среди спортивных пар. Максим и Татьяна набрали невероятные 84.17 балла за выступление в короткой программе. Ранее столь высокие оценки не получала ни одна пара на льду.

Рекорд Свена Крамера



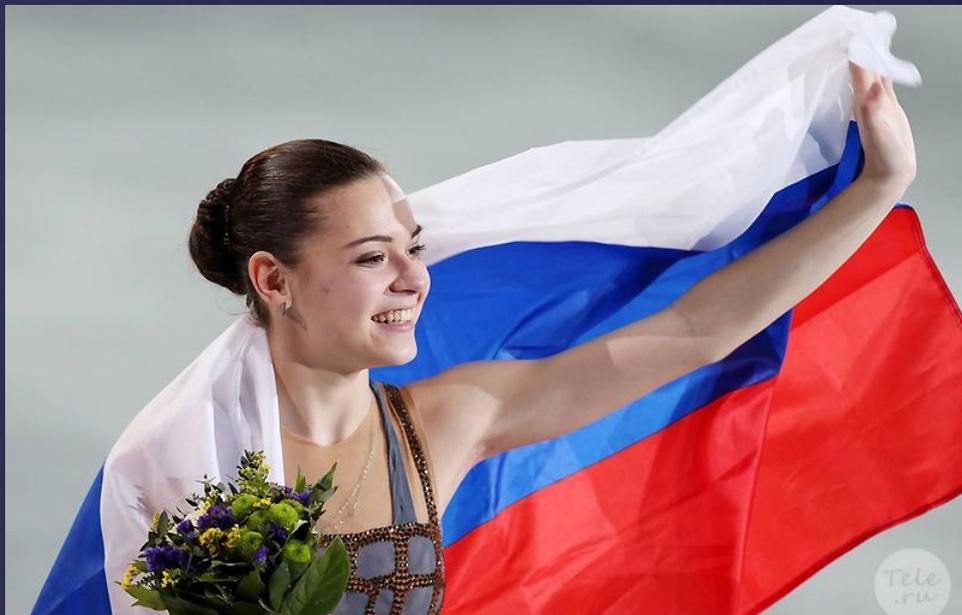
Этот голландский конькобежец на Играх в Сочи побил собственный рекорд на дистанции 5 000 метров. Крамер преодолел дистанцию за небывалые 6 минут и 10.76 секунды.

Первая в истории России олимпийская медаль в шорт-треке



Российский шорт-трекист Виктор Ан принёс России первую в истории страны олимпийскую медаль в шорт-треке (бронзовую), на дистанции 1500 м. Затем он выиграл золото на дистанции 500 м, а на следующий день поставил олимпийский рекорд эстафеты 5000 м в шорт-треке. Виктор Ан стал шестикратным олимпийским чемпионом, лучший шорт-трекистом в истории.

Первая в истории России (включая СССР) золотая победа в одиночном женском фигурном катании.



Аделина Сотникова завоевала первую в истории России золотую олимпийскую медаль в женском одиночном катании. Таким образом, Россия стала первой и единственной страной, имеющей олимпийские золотые медали во всех дисциплинах фигурного катания.

Рекорд Юдзуру Ханю



За выступлениями этого 19-летнего японского фигуриста весь мир следил с замиранием сердца. На сочинской Олимпиаде Юдзуру установил рекорд среди мужчин – одиночников, набрав более 100 баллов за выступление в короткой программе.

Великобритания установила мировой рекорд в кёрлинге



Британская женская команда разгромила американок, обыграв их с беспрецедентным преимуществом в 7 камней.

Рекорд по числу стран, завоевавших золотые медали



Впервые за всю историю зимних Игр олимпийское золото получили спортсмены из 20 разных стран. Напомним, что по итогам прошлой "белой" Олимпиады в Ванкувере чемпионами стали представители 19 держав.

Рекорд Юлии Липницкой



Липницкая стала самой молодой олимпийской чемпионкой среди фигуристок в истории зимних Игр. Свою золотую медаль за выступление в командных соревнованиях Юля получила в возрасте 15 лет 249 дней, побив рекорд американки Тары Липински.

Рекорд Бодэ Миллера



Американец стал самым возрастным олимпийским призером в горнолыжном спорте. Свою бронзовую награду Миттер завоевал в возрасте 36 лет 127 дней, побив прежний рекорд норвежца Хьетиля Андре Омодта.

Первая в истории России золотая олимпийская медаль в скелетоне.



Александр Третьяков завоевал первую в истории России золотую медаль в скелетоне. В ходе соревнования он установил рекорд олимпийской трассы в Сочи.

Первая в истории России медаль в женском скелетоне.



Российская скелетонистка Елена Никитина завоевала первую в истории России олимпийскую медаль в женском скелетоне (бронзовую).

Рекорд Санг-Хва Ли



Южнокорейская конькобежка установила новый олимпийский рекорд в забеге на 500 м. С 2002 года лучшим считался результат 37.30 секунды, однако в Сочи Ли преодолела дистанцию за 37.28 секунды.

Дарья Домрачёва — трёхкратная олимпийская чемпионка. Биатлон.



Белорусская биатлонистка Дарья Домрачёва выиграла свою третью золотую олимпийскую медаль. Таким образом, Дарья стала трёхкратной олимпийской чемпионкой и лучшей биатлонисткой в истории зимних олимпиад (в личном первенстве).

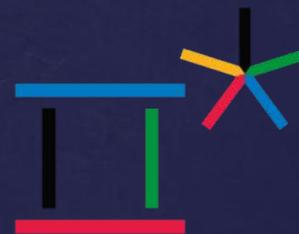
Первая в истории России золотая олимпийская медаль в сноуборде.



Сноубордист Вик Уайлд завоевал первую в истории России золотую олимпийскую медаль в сноуборде.

XXIII зимние Олимпийские игры или Зимние Олимпийские игры 2018 — 23-е по счёту зимние Олимпийские игры, пройдут с 9 по 25 февраля 2018 года в городе Пхёнчхан, Республика Корея.

Ожидается участие более 2500 спортсменов из 90 стран. В программу ОИ входят 7 видов спорта.



PyeongChang 2018



КОНЕЦ