

Основы олимпийских знаний

Возникновение физической культуры при первобытнообщинном строе

В основе всей первобытной физической культуры как части общей культуры лежал труд, который носил коллективный характер. Общество еще не делилось на классы, не знало эксплуатации и частной собственности на орудия и средства производства. В процессе общественного труда постепенно совершенствовался язык и мышление человека, развивались его физические качества, становилась понятной зависимость между подготовкой к труду и его результатом.

Первобытный труд, несмотря на свою примитивность, требовал определенной сноровки, ловкости. Большой выносливости и физической силы, умении охотиться, ловить рыбу, выкапывать коренья. Поэтому взрослые учили детей прыгать, плавать, бросать вначале камни, а позднее – дротики, копья, лазить по деревьям.

По мере совершенствования форм ведения хозяйства и изобретения новых орудий труда обогащались и средства физического воспитания. Так, с изобретением лука и стрел (XII – VI тысячелетия до н.э.) появляются упражнения в стрельбе из лука. С приручением животных (быка, лошади) зарождаются игры с быком и верховая езда. Народы Севера, начиная с третьего тысячелетия до н.э. стали применять в труде (на охоте) и в быту лыжи.

У многих древних народов – жителей Азии, Африки, Южной Америки, новой Гвинеи и других – мальчиков с ранних лет учили ездить верхом, стрелять из лука, метать камни и копья, бороться, управлять лодкой.

Древнейшей формой организации физического воспитания были игры. Впервые о происхождении игр писал Г.В. Плеханов. В своих играх дети старались воспроизвести труд своих родителей. На ранней ступени первобытного общества игры носили натуралистический характер. В них

непосредственно воспроизводились элементы охоты или боя. В военных играх воспроизводились все элементы боя. Участники игры применяли камни и пускали в ход дубины, нанося друг другу подчас смертельные удары.

В дальнейшем на основе совершенствования орудий труда и оружия, под влиянием новых форм ведения хозяйства и с развитием сознания первобытных людей игры начинают принимать символический характер. В них животные уже заменяются чучелом, а орудие труда и оружие – символическими (отвлеченными) предметами. В этих играх применяются мячи из шкур животных и облегченные палки вместо дубин и копий.

Постепенно игры символические перерастают в игры состязательные. К этому времени начинают выделяться и подразделяться упражнения в беге, метаниях, прыжках, борьбе, фехтовании, поднятии и переноске тяжестей, в плавании, лазании, кулачном бою, стрельбе из лука, верховой езде, гребле и передвижении на скользящих предметах (лыжи, костяные коньки).

В первобытном обществе зарождаются различия в воспитании девочек и мальчиков; эти различия находят свое выражение в играх. Так, например, мальчики играют в охоту, в ходе игры они устраивают погоню, засады. Девочки заняты играми, отражающими быт и труд матери. С возникновением религиозных верований элементы физической культуры связываются с религиозными обрядами. Появляются культовые танцы, пляски, игры.

Физические упражнения и игры начинают занимать большое место в жизни первобытных людей, постепенно превращаясь в важнейшее средство воспитания подрастающего поколения. И чем выше поднимался человек в своем социальном и биологическом развитии, тем все более совершенствовалась система воспитания подрастающих поколений; физические упражнения и игры становились неотъемлемой частью этой системы.

Развитие производительных сил привело к возникновению частной собственности. Происходят столкновения между племенами, что влечет

за собой необходимость специальной военно-физической подготовки молодежи. Военные вожди и родовая аристократия начинают все больше уделять внимание военно-физическому воспитанию в своей среде. Таким образом, разделение общества на классы, физическое воспитание как часть общего воспитания, начинает принимать классовый характер.

Физическое воспитание в условиях первобытного строя, несмотря на примитивный характер, имело существенное значение в формировании умственных и физических качеств первобытного человека. Игры и физические упражнения способствовали развитию мышления, развитию смекалки и сообразительности, воспитанию привычек к организованным действиям. Физическая культура первобытного общества носила бесклассовый бытовой характер, была доступна всем членам общества.

Физическая культура в Древней Греции

Основная часть населения Древней Греции, состоявшая из рабов, не имевших никаких человеческих прав, была лишена возможности заниматься физической культурой. Физическая культура приобрела классовый характер.

В VIII – IV в до н.э. Греция предоставляет собой ряд небольших рабовладельческих государств, основное население которых составляли рабы. И в это время физическая культура достигает своего расцвета. Система воспитания, созданная рабовладельцами, в основном служила средством военной подготовки. Наиболее характерными в этом отношении были пути формирования системы физического воспитания в Спарте и Афинах.

Спарта – город-государство (полис), образовавшийся в IX веке до н.э. Спарта имела натуральное хозяйство, внешней торговли почти не вела. В социально-экономическом укладе жизни государства еще имелись признаки общинно-родовых отношений. Спартанцы, как государственный класс, опасаясь постоянных восстаний рабов и ведя многочисленные войны, создали суровую систему военно-физической подготовки. До сих пор широко известен термин «спартанское воспитание». Судьбу новорожденного ребенка определяли старейшины: болезненных и слабых детей убивали. Здоровые дети до 7 лет воспитывались дома. С 7 до 17 лет, живя в школах, которые больше напоминали казармы, дети занимались в основном физическими упражнениями. С 17 до 21 года юноши продолжали свою физическую и военную подготовку в специальных отрядах (так называемые отряды эфебов). Затем их зачисляли в разряд воинов, и они были обязаны нести военную службу до самой старости. Воспитателями детей являлись старшие спартанцы. На умственное воспитание молодых спартанцев обращали незначительное внимание. Много времени отводилось пляскам и пению хоровых песен. В Спарте физическое воспитание распространялось и на девушек.

В воспитании юношей большое место занимали упражнения в метании

диска и копья, борьбе и кулачном бое, в беге и прыжках, охота на диких зверей и военные игры, развивающие мужество и находчивость.

Благодаря хорошо поставленному физическому воспитанию и совершенной военной организации спартанцы создали сильную армию гоплитов (тяжеловооруженная пехота), которая считалась лучшей в Греции и долгое время была непобедимой. Спартанские атлеты участвовали во многих олимпийских играх и нередко выходили победителями.

В V веке до нашей эры одним из крупнейших полисов Древней Греции стали **Афины** – типичный образец античной рабовладельческой республики с резко выраженным классовым расслоением общества. В Афинах были широко развиты внешняя торговля, мореплавание, ремесла. Каждый рабовладелец имел право и возможность принимать участие в общественной жизни. Поэтому афиняне не ограничились только военно-физической подготовкой молодежи, а стремились дать ей разностороннее воспитание.

В афинской системе впервые была сделана попытка соединить воспитание умственное, физическое, нравственное и эстетическое.

До семилетнего возраста афинский ребенок воспитывался дома, под наблюдением специально приставленного раба или рабыни. С 7 до 16 лет молодой афинянин посещал государственную или частную музическую и гимнастическую школу.*

В гимнастической школе, которую мальчики начинали посещать в 13 лет, осуществлялось физическое воспитание. Дети в течение двух-трех лет занимались бегом, прыжками, борьбой, плаванием, метанием копья и диска. По достижении 16-летнего возраста дети наиболее обеспеченных родителей поступали в так называемые гимнасии, где наряду с занятиями физическими упражнениями они изучали философию, политику, литературу.

С 18 лет молодежь мужского пола зачисляли в отряды эфебов для прохождения двухгодичной военной службы. Первый год они проводили

* Музическая школа (от слова «музы» – богини, покровительницы науки, искусства) давала умственное воспитание в тесной связи с эстетическим воспитанием. «Гимнос» – обнаженный. Греки занимались упражнениями в обнаженном виде в гимнастической школе.

в казармах, где изучали военное дело и занимались физической подготовкой. В течение второго года эфебы несли охрану границ своего государства.

В целом физическое воспитание в Афинах также имело военную направленность, хотя и не так резко выраженную, как в Спарте.

Таковы основные особенности физического воспитания в Спарте и Афинах.

В целом система физического воспитания, сложившаяся в период расцвета греческого античного общества, называлась гимнастикой. Она состояла из трех разделов:

I раздел – палестрика (от слов «пале» – борьба). Основным содержанием ее был греческий пентатлон – пять видов физических упражнений: бег, прыжки, метание копья и диска, борьба. В палестрику входили также панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), плавание, кулачный бой, верховая езда, стрельба из лука, езда на колеснице, игры в мяч.

II раздел – орхестика – состоял в основном из танцевальных упражнений, выполнявшихся под музыку.

III раздел – игры с палкой, колесом, с клюшкой и шаром и другие детские подвижные игры.

У древних греков различались два метода использования и применения физических упражнений: гимнастика, или общее физическое развитие, и агонистика – специальная тренировка к выступлениям в состязаниях, которые устраивались по самым различным поводам (праздник, погребение героев, торжество по поводу победы и т.п.).

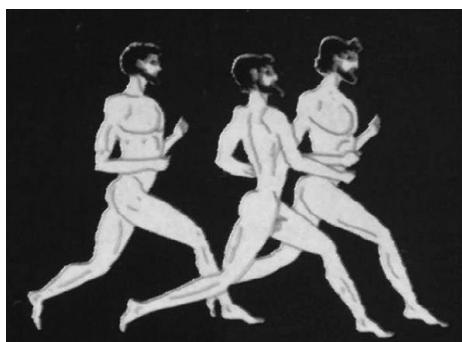
Постепенно эти состязания приобрели определенную периодичность и организованность. Наиболее крупными состязаниями, на которых греки



демонстрировали свою военно-физическую подготовку, были Олимпийские игры. Первые известные олимпийские игры состоялись в 776 году

до н.э. Местом проведения игр была Олимпия, расположенная в северо-западной части Пелопонесского полуострова, в долине реки Алфей, у подножия горы Кронос. В Олимпии, кроме храмов, имелись гимнасия, стадион и ипподром.

В период с VIII по II век до нашей эры в играх могли участвовать только свободнорожденные и наиболее имущие греки. Рабы и люди не греческого происхождения, «варвары», как их называли греки, а также женщины к играм не допускались. Каждый участник должен был в течение 10 месяцев готовиться дома, а перед играми он вместе со своим учителем проходил тридцатидневную подготовку в Олимпии. Это могли позволить себе только наиболее состоятельные рабовладельцы, располагавшие достаточным количеством свободного времени.



В общественной жизни рабовладельческой Греции периода расцвета (VI – IV вв. до н.э.) олимпийские празднества играли очень большую роль. Во время проведения игр Олимпия превращалась в центр экономической, политической и культурной жизни Греции. Олимпийские игры в этот период способствовали объединению разрозненного греческого населения. За месяц до игр по всей территории Греции объявлялось священное перемирие, прекращались всякие распри между полисами и никто не имел права с оружием в руках вступать на землю Олимпии. На олимпийские праздники собиралось до 50 тысяч зрителей. Их посещали знаменитые философы, служители культа. В силу этого олимпийские игры имели большое значение для культурного развития и эстетического воспитания греков.

Олимпийские праздники проводились одни раз в четыре



года. Перерывы между играми назывались олимпиадами: по ним греки некоторое время вели летоисчисление. Греческий историк Тимей ввел в основу хронологический счет времени по олимпиадам. Промежуток между двумя олимпийскими играми, состоящий из 1417 дней, считался олимпийским годом, и отсюда пошло название олимпиада.



Программа олимпийских игр вначале состоящая только из бега на одну греческую стадию (192,27 м), впоследствии расширилась за счет состязаний в пентатлоне, беге с оружием (меч и щит), в борьбе, кулачном бое и панкратионе, в состязаниях колесниц и верховой езде. С 37-й Олимпиады (632 г. до н.э.) в играх стали принимать участие и дети. Олимпийские игры проводились чрезвычайно торжественно. Победители олимпийских игр (олимпионики) пользовались большим почетом и уважением. Высшей наградой на играх была ветвь оливкового дерева и венок из лаврового листа. Статуи победителя олимпийских игр, именовавшегося «олимпионик», устанавливались в том городе, откуда он был родом, изображения чемпиона чеканили на монетах, в его честь слагались гимны. Наиболее прославленными героями древних олимпийских состязаний были Леонидас с острова Родос – 12 раз побеждавший в беге, Гермоген из Ксанфара – 8 побед, Астинос из Кротона – 7 побед.

Игры руководили «элланодики», одновременно выполнявшие роль тренеров и судей. Атлетам запрещалось применять нечестные приемы в борьбе, наносить увечья, вступать в сговор с соперниками.

В Олимпии выступали такие прославленные деятели культуры, как историк Геродот, философ Сократ, оратор Демосфен, математик Пифагор. Игры Древней Греции организовал Геракл.

Одним из «семи чудес света» называли статую Зевса – «бога богов», властелина природы, – созданную афинским скульптором Фидием, которая была установлена в Олимпии в Храме Зевса. Изготовленная из драгоценных

пород дерева, слоновой кости, золота, бриллиантов, величественная статуя производила неотразимое впечатление. В V веке н.э. по приказу византийского императора Феодосия II статую Зевса перевезли в Константинополь, где она при пожаре дворца сгорела.

Знаменитый греческий философ и математик Пифагор побеждал в олимпийских состязаниях кулачных боев.

В виде исключения разрешено было присутствовать на играх жрице богини земли и плодородия Деметры. Однако в той же Олимпии, также раз в 4 года, устраивались празднества в честь богини Геры, сестры и жены Зевса, покровительницы брака. В программу этих состязаний входили состязания девушек в беге.

В III веке до н.э. начавшийся кризис рабовладельческой системы приводит к разложению античной культуры. Физическая культура в Греции вступает в полосу упадка. Появление христианской религии, проповедующей аскетизм и боровшейся против физического воспитания, повлекло за собой прекращение олимпийских праздников. В 394 г.н.э. древнегреческие игры были запрещены. Феодосий I усмотрел в них языческий обряд. Античные игры проводились на протяжении более чем 1100 лет.

Особенности физического воспитания в Древнем Риме

В VIII – VI вв. до н.э. территория Древнего Рима была заселена большим количеством племен, живших родовым строем.

Постепенно происходит накопление богатства у отдельных лиц и расслоение на классы.

Физическое воспитание отличалось от методов, которые были характерны для Древней Греции. Физической подготовке уделялось большое внимание только при обучении воинов, так как для ведения многочисленных войн необходимо иметь огромную боеспособную армию. Практиковались бег, прыжание, скачки, лазание, борьба, плавание – без одежды и в полном

вооружении. Продолжительные марши в тяжелом исходном порядке, причем каждый воин нес на себе от 40 до 60 фунтов, совершались с быстротой 4 миль в час.

Во II – I вв. до н.э. обостряется классовая борьба, разлагается аристократическая верхушка общества. Ведется ожесточенная борьба за власть, за места в государственном аппарате. Господствующая верхушка, нобилитет («нобиль» – знатный), прибегает к подкупу избирателей. В этих условиях очень важное значение в политической жизни Рима приобретают цирковые игры и всевозможные зрелища и состязания, использовавшиеся господствующим классом в целях отвлечения масс от политической борьбы.

Римские императоры (Август, Нерон и др.) усиленно задабривают воинов и неимущие массы в стремлении найти опору своей власти. В конце I века до н.э. в Риме устанавливается военно-рабовладельческая диктатура. Именно в этот период толпы разоренных римлян требовали «хлеба и зрелищ». Особый размах получают гладиаторские бои. Гладиаторами в основном были рабы. Для подготовки гладиаторов создавались специальные школы, наиболее крупные были в Капице, Риме, Помпее. Наряду с боями в амфитеатрах проводились морские гладиаторские бои (навмакии) и бои со зверями. В 404 г. н.э., через 10 лет после прекращения древнегреческих олимпийских игр, гладиаторские бои были запрещены. Крайне тяжелое положение гладиаторов являлось причиной многочисленных восстаний. Наиболее крупным из них было восстание под руководством гладиатора Спартака (74-71 гг. до н.э.)

Физическая культура рабовладельческого общества носила классовый характер, военную направленность. Она использовалась рабовладельцами в политических целях, как одно из основных средств создания военной силы, способной подавить сопротивление рабов внутри государства и вести захватнические войны.

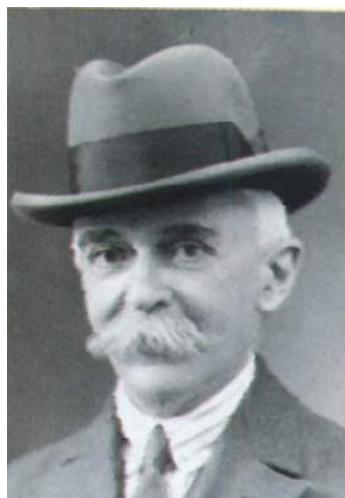
Создаются системы физического воспитания, появляются специальные школы, устраиваются состязания, крупнейшими из которых были олимпийские игры. С разложением рабовладельческого общества отмирает и его система физического воспитания.

Миру нужны олимпийские игры

Возрождение олимпийских игр в новое время было обусловлено рядом исторических причин. Во-первых, в конце XIX века наметилась тенденция к расширению экономического и культурного сотрудничества между странами. Это нашло отражение в области спорта. Развитие спорта в международном масштабе. Организация международных спортивных объединений и состязаний, необходимость разработки в связи с этим единых правил, положений и регламентаций спортивной жизни – все это привело к возникновению современных олимпийских игр.

Во-вторых, близость идей греческих игр с идеей борьбы за мир и дружбу обеспечила поддержку инициативы по возрождению олимпийских игр со стороны трудового народа всех стран, стремящегося жить в мире и дружбе.

В-третьих, в последней четверти XIX века в большинстве стран начались поиски новых методов физического воспитания молодежи. Это было связано с теми реформами, которые проводились во многих странах в области военного дела, образования и воспитания. Стремление найти совершенные методы и формы физического развития и воспитания молодежи заставило обратиться к истории олимпийских игр.



В 1887 году был опубликован доклад об археологических раскопках на территории Древней Олимпии, в котором освещалась история древних олимпийских праздников. Это еще больше воодушевило

организаторов современных олимпийских игр. Велика роль в возрождении олимпийских игр выдающегося французского общественного деятеля барона Пьера де Кубертена (1863 – 1937 гг.). Пьер де Фреди, барон де Кубертен, родился 1 января 1863 года во французской аристократической семье, получил образование в офицерской школе. Позднее его заинтересовали история, педагогика, литература, политика. Кубертен изучал системы физического воспитания во Франции и в других странах и пришел к мысли использовать идею возрождения олимпийских игр для создания системы международных спортивных соревнований. 25 ноября 1892 года Пьер де Кубертен выступает во всемирно известном парижском университете Сорбонна с докладом «Возрождение Олимпизма». 23 июня 1894 года – исторический день: на Конгрессе было принято решение провести первые олимпийские игры современности в 1896 году на их родине – в столице Греции Афинах. Конгресс образовал Международный Олимпийский комитет (МОК), была утверждена Олимпийская хартия, определявшая цель, задачи, стоящие перед олимпийским комитетом, и его функции. Основные цели и задачи МОКа состояли в поощрении организации спортивных соревнований, руководства любительским спортом и обеспечении правильных путей его развития. Функциями МОКа являлись: выбор места, утверждение программ, определение количества участников и регулярное проведение олимпийских игр, а также пропаганда олимпийского спорта.

Первым президентом МОК был избран греческий поэт Диметрус Викалес.

В числе первых 13 членов МОК был видный российский организатор физического воспитания и педагог генерал Алексей Дмитриевич Бутовский. Он родился 9 июня 1838 года в семье хорошо образованного помещика среднего достатка. Более 70 научных трудов А.Д. Бутовского получили широкое распространение в России.

Пьер де Кубертен считал А.Д. Бутовского своим единомышленником в возрождении олимпийских игр. Таким образом, Россия вместе с другими

странами стояла у истоков современного олимпийского движения.

В 1994 году человечество отметило 100-летний юбилей этого движения. Организация Объединенных Наций декларацией своей Генеральной Ассамблеи от 25 октября 1993 года объявила 1994 год Международным годом спорта и олимпийского идеала. Генеральная Ассамблея призывала все страны-члены ООН к прекращению войн и конфликтов на период за неделю до начала Олимпийских игр и спустя неделю после их окончания.

100-летие современного олимпийского движения и 100-летие Олимпийских игр современности (1996г.) повсеместно отмечались и в России. Тысячи спортивных праздников, соревнований, встреч олимпийцев разных поколений, конкурсов прошли по всей стране, а 23 июня 1994 года в Санкт-Петербурге во время Игр Доброй воли в присутствии президента МОК Хуана Антонио Самаранча были открыты два памятника работы выдающегося российского скульптора Михаила Аникушина – Пьеру де Кубертену и Алексею Дмитриевичу Бутовскому.

Олимпийские игры

Игры I Олимпиады. 1896 год. Афины.

Программа I Олимпийских игр состояла из 9 видов спорта.

Легкая атлетика была представлена только некоторыми видами. Соревнования по гимнастике проходили на отдельных снарядах, без выявления абсолютного чемпиона. Соревнования по борьбе и поднятию тяжестей проводились без разделения на весовые категории. В программу также вошли состязания по плаванию, фехтованию, стрельбе, велосипедному спорту и лаун-теннису. Конный спорт зародился на играх I олимпиады. Штангисты выполняли упражнения не только двумя руками, как сейчас, но и одной.

Участия женщин в этих играх предусмотрено не было. Спортсмены

России не набрали средств для поездки на Олимпиаду.

Игры проводились на реконструированном мраморном древнегреческом стадионе. На открытии I игр присутствовало огромное даже по нынешним временам количество зрителей – 80 тысяч. Участвовали в состязаниях 245 спортсменов, 2/3 из которых – представители Греции.

Первым олимпийским чемпионом стал американец Джеймс Конноли, победивший в тройном прыжке. Главным же номером программы стал бег по той же дороге от деревни Марафон до Афин, по которой в 490 г. до н.э. пробежал греческий воин, принесший весть о победе эллинов над персами, победил греческий почтальон Спирос Луис. Он пробежал от деревни Марафон до Афин (40 км 200 м) за 2 часа 58 минут 50 секунд.

Как и в древности, на голову победителя возложили лавровый венок, ему вручали оливковую ветвь, срезанную в священной роще Олимпии.

Игры II Олимпиады. 1900 год. Париж.

На игры II олимпиады собралось намного больше участников, чем в Афинах, – 1078 из 19 стран. Впервые выступили и 12 женщин в турнирах по теннису и гольфу. Гимнастическая программа, кроме упражнений на снарядах, включала прыжки в длину, комбинированные (в высоту и длину), с шестом, а также лазанье по канату, поднятие массы 50 кг. Конники соревновались в пряжках в длину на лошади. Победитель прыгнул на 6,10 м. Впервые проводились игры в футбол, крикет (командная игра с мячом и битами), крокет (известная игра в шары), поло (в мяч на лошадях), стрельба из лука. У легкоатлетов, помимо традиционных видов, в программе были прыжки с места и перетягивание каната, бег на 200 м и метание молота, академическая гребля, парусный спорт, водное поло, регби.

Одновременно с олимпийскими играми в Париже проводилась Всемирная промышленная выставка, и два таких крупных события мешали друг другу. В связи с этим Олимпийские игры были растянуты на очень большой срок (более трех месяцев). Русские спортсмены на Олимпийских

играх в Париже также участия не принимали. Героями игр стали американские легкоатлеты Алвин Кренцлейн – 4 золотых медали в беге и прыжках в длину и Рей Юри – 3 золотые медали в прыжках без разбега.

Игры III Олимпиады. 1904 год. Сент-Луис.

Игры в американском городе Сент-Луис собрали меньше участников и стран, чем предыдущие, – всего 687 спортсменов из 13 стран. Самая многочисленная – команда США. Организаторы Игр попытались устроить «антропологические дни», в которых проводились соревнования для цветных атлетов. Против этого резко выступил Кубертен.

В программу этих Олимпийских игр были дополнительно включены соревнования по боксу, прыжкам в воду с вышки, вольная борьба. Фехтовальщики сражались не только на рапирах, шпагах и саблях, но и на палках. На этих играх американцы впервые познакомили европейцев с игрой в баскетбол. Однако официально баскетбол был включен в программу олимпийских игр только в 1936 году.

Почти все призовые места заняли хозяева Олимпиады: Рей Юри, как и четыре года назад, выиграл все три вида прыжков с места – в длину, в высоту и тройной.

Внеочередные Олимпийские игры. 1906 год. Афины.

Соревнования прошли как юбилейные – в честь 10-летия I игр, итоги которых не считаются официальными. Они состоялись по просьбе Греции сделать ее столицу постоянным местом проведения Игр. Просьбу МОК отклонил. В Афинах с участием почти тысячи спортсменов из 20 стран в первый и последний раз участвовали во внеочередных Олимпийских играх.

Игры IV Олимпиады. 1908 год. Лондон.

По мнению наших историков, дебют спортсменов России состоялся

на этих играх. Среди 2035 участников из 22 стран было 36 женщин.

Сборная России состояла из 6 человек и тем не менее добилась успеха. Олимпийским чемпионом в фигурном катании на коньках (тогда этот вид спорта входил в летние Игры) стал Николай Панин-Коломенкин, неоднократный чемпион России по стрельбе и фигурному катанию. Две серебряные медали завоевали борцы Н. Орлов и А. Петров.

Игры V Олимпиады . 1912 год. Стокгольм.

В Играх участвовали 2437 спортсменов из 28 стран. Впервые на Олимпийские игры прислали своих представителей египтяне. Из России приехала команда из 178 спортсменов, которые выступали почти во всех видах программы. Эти игры показали широкую популярность олимпийской идеи и значительный рост спортивных результатов. Программа расширилась за счет включения соревнований по современному пятиборью, бега на 5000 и 10000 м, эстафетного бега 4×100 и 4×400 м. Серебряные медали завоевали М. Клейн в борьбе, команда стрелков из дуэльного пистолета; бронзовые медали – стрелок Г. Блау и яхтсмен А. Вышнеградский.

Представители России выступили очень слабо, так как их подготовка была плохо организована. Ни одной золотой медали русские спортсмены на этих играх не завоевали.

Олимпийские игры послужили мощным толчком для развития методики и техники спорта, роста спортивно-технических результатов, разработка и усовершенствование правил по отдельным видам спорта, изготовления спортивного инвентаря, оборудования и строительства спортивных сооружений.

Следующие Олимпийские игры должны были состояться в 1916 году в Берлине. Но первая мировая война помешала их проведению. В проведении Игр наступил перерыв до 1920 года.

Игры VII Олимпиады. 1920 год. Антверпен.

Игры в Бельгии получили седьмой порядковый номер, хотя предыдущие и не состоялись. На старт вышли 2607 участников из 29 стран, среди которых 64 женщины. Начиная с этих Игр, команда нашей страны не участвовала вплоть до 1952 года. Не было и команды Германии – вместе с ее союзниками по первой мировой войне она была отстранена от участия в состязаниях.

На стадионе в Антверпене впервые был поднят Олимпийский флаг и олимпийским символом – пятью переплетенными кольцами, прозвучала клятва участников, и здесь же первый раз был провозглашен Олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее».

Программа Игр расширилась. Из зимних видов спорта, кроме фигурного катания, здесь был представлен и хоккей с шайбой, турнир по которому выиграли родоначальники этой популярной ныне игры – канадцы. Финский бегун Пааво Нурми стал чемпионом трижды.

В соревнованиях по легкой атлетике и плаванию наибольший успех, как и на предыдущей Олимпиаде, выпал на долю спортсменов Америки.

В общем командном зачете по количеству медалей и очков, неофициальный подсчет которых начали с 1912 года, первое место досталось спортсменам Америки, второе – Швеции, третье – Англии, четвертое – Финляндии.

В целом результаты, показанные на Олимпийских играх в 1929 году по большинству видов спорта были ниже, чем на Олимпийских играх 1912 года вследствие того, что прошла война.

Игры VIII Олимпиады. 1924 год. Париж.

Игры проводились на стадионе «Колумб». В 1924 году отмечалось 30-летие олимпийского движения. В честь заслуг Пьера де Кубертена было принято его предложение о проведении Игр в Париже.

На старт вышли 3072 спортсмена из 44 стран. Спортивные результаты

были намного лучше. Чем в 1920 году. Впервые в соревнованиях по фехтованию на рапирах приняли участие женщины. Героем Игр стал Пааво Нурми, получивший 5 золотых медалей в стайерском беге. Три золотые медали у американского пловца Джонни Вайсмюллера (который позже сыграл роль Тарзана в известном киносериале).

Игры IX Олимпиады. 1928 год. Амстердам.

К Олимпийским играм 1928 года международная обстановка снова ухудшилась. Во многих капиталистических странах начался экономический кризис, который разросся до невиданных размеров. Против Советского Союза готовился «крестовый поход». Германия после перерыва была допущена на Олимпийские игры. Впервые в истории Олимпиад в соревнованиях по легкой атлетике и спортивной гимнастике приняли участие женщины.

Во всех пяти номерах легкой атлетики установлены мировые рекорды. Золотые награды получили полоум из США Вайсмюллер и легкоатлет из Финляндии Нурми. На этих играх впервые был зажжен Олимпийский огонь.

Игры X Олимпиады. 1932 год. Лос-Анджелес.

Их проведение осуществлялось в условиях жесточайшего экономического кризиса, который еще более обострил противоречия между капиталистическими странами. В мире образовалось два очага войны. На Дальнем Востоке агрессором выступила Япония, а в Центральной Европе – Германия.

Количество участников и стран было значительно меньше, чем на предыдущих Играх: 1333 участника из 37 стран. Впервые участников поселили в Олимпийской деревне в 20 км от города, что в последствии стало традицией. На играх проявилась шовинистическая настроенность многих участников. Так, например, спортсмены Польши и Франции демонстративно

сидели при исполнении гимна Германии.

Олимпийские рекорды были установлены в 41 виде программы, из них в 18 видах превысили мировые, а женщины обновили рекорды во всех.

На Играх в Лос-Анджелесе особенно высокие результаты по легкой атлетике были показаны американскими неграми. Теперь, когда американцам нужно было защищать свою спортивную честь, они не гнушались тем, чтобы зачислять в команду спортсменов-негров, которых во всех прочих случаях отнюдь не считали равноправными гражданами США. Очень высокий результат показал негр Эдди Толан в беге 100 м – 10,3 сек. Этот результат до 1960 года оставался олимпийским рекордом. Польский стайер Януш Кусочинский (позже он был расстрелян фашистами) победил финнов в беге на 10000 м. В метании копья все три первых места достались финнам. М. Ярвинен послал копье на 72 м 71 см. этот результат продержался до 1952 года. В плавании пять золотых медалей из шести получили японские пловцы.

Игры XI Олимпиады. 1936 год. Берлин

Известие о том, что очередные игры состоятся в фашистском Берлине, вызвало мощную волну возмущения у всех прогрессивных спортсменов мира. Было ясно, что фашизм – это война, и поэтому проведение олимпийских игр в столице фашистской Германии было лицемерием и профанацией олимпийской идеи.

В 1934 году в Париже состоялся антифашистский слет спортсменов. Слет призвал бойкотировать подготовку и проведение Олимпийских игр в фашистском Берлине. В 1936 году в Париже состоялся международный конгресс в защиту олимпийских идей. Было решено провести Олимпиаду в Барселоне. Но в это время в Испании произошел фашистский переворот, и Олимпиада там не состоялась.

Несмотря на протесты мировой общественности, игры проводились в Берлине. Немецкие нацисты использовали олимпийский флаг в качестве

ширмы для прикрытия своих агрессивных целей. Германское правительство истратило огромные средства для того, чтобы показать внешнюю сторону нового, фашистского порядка в Европе.

На Олимпийских играх в Берлине были показаны высокие результаты, особенно по легкой атлетике, и опять-таки неграми, что явилось живым опровержением расистской теории фашистов. Лучший спринтер Джесси Оуэнс завоевал 4 золотые медали: в беге на 100 м и 200 м, в прыжках в длину – 8 м 6 см и эстафете 4×100 м.

Адольф Кифер – открыл новый стиль в плавании на спине.

В плавании американцы явно стремились взять реванш за поражение на Олимпиаде 1932 года. Японцы не смогли добиться тех результатов, какие им удалось показать в Лос-Анджелесе. Но они все-таки завывали три из шести золотых медалей. Две золотые медали получили американские спортсмены и одну – спортсмены Венгрии. Впервые в программу Олимпийских игр был введен баскетбол. Золотые медали достались американцам. Среди гимнастов сильнейшими оказались спортсмены Германии. В общем зачете по всем видам спорта и по количеству золотых медалей первенство выиграли спортсмены Германии. Американцы заняли второе место.

Очередные Олимпийские игры должны были проводиться в Токио в 1940 году, но в связи с тем, что началась вторая мировая война, игры не состоялись. По той же причине они не были проведены и в 1944 году.

Игры XIV Олимпиады. 1948 год. Лондон.

Несмотря на двенадцатилетний перерыв в проведении Игр, их популярность в мире возросла. На Играх XIV Олимпиады стартовало 4092 атлета из 53 стран. В истории это была вторая олимпиада, несшая на себе печать непосредственной памяти о мировой катастрофе.

Венгерский фехтовальщик Аладар Геревич в Лондоне завоевал 2 золотые награды, а всего с 1932 по 1960 год он 7 раз становился чемпионом.

В боксе отличился другой венгр – Ласло Папп. Он побеждал на Олимпийских играх еще дважды. Лучшей спортсменкой Игр была призвана нидерландка Фанни Бланкерс-Кун. В целом же наиболее успешно выступила команда США.

Игры XV Олимпиады. 1952 год. Хельсинки.

Число участников – 5429 из 69 стран.

В Олимпийских играх впервые приняли участие 295 спортсменов СССР из 10 союзных республик. Они выступили по всей программе Игр, за исключением хоккея на траве, и достигли огромного успеха: завоевали 71 медаль (22 золотых, 30 серебряных, 19 бронзовых).

Первой олимпийской чемпионкой в истории советского спорта стала метательница диска двадцатитрехлетняя Нина Ромашкова (Понамарева).

Среди гимнастов Виктор Чукарин завоевал 4 золотых и 2 серебряные медали. Юрий Тюкалов стал сильнейшим в академической гребле, Анатолий Богданов – в стрельбе из винтовки произвольного образца. Лучшими среди штангистов стал Иван Удодов, Рафаэль Чимишкан и Трофим Ломакин, в борьбе вольного стиля – Давид Цимакуридзе, Арсен Мекокишивили; в Греко-римской – Борис Гуревич, Яков Пункин, Шазам Сафин, Йоханнес Коткас. С тех пор олимпийцы СССР В течение сорока лет лидировали в олимпийском спорте.

Бегун из Чехословакии Эмиль Затопек победил на трех дистанциях: 5000 м, 10000 м и в марафонском беге. А его жена Дана Затопкова стала сильнейшей в метании копья. Олимпийские игры в Хельсинки отличались высокими спортивными достижениями: было установлено 11 мировых и 47 олимпийских рекордов.

Острая борьба за олимпийские медали и призовые места развернулись между спортсменами СССР, США, Венгрии и Чехословакии. Спортсмены СССР и США набрали в неофициальном зачете по 494 очка. Этот итог был оценен всей международной спортивной общественностью как большой

прогресс советского спорта и поражение американской команды. Крупного успеха на этих играх добились спортсмены Венгрии, занявшие третье место.

Игры XVI Олимпиады. 1956 год. Мельбурн.

В первый раз Игры проводились в Австралии. Здесь спортсмены соревновались по всем видам программы, кроме конного спорта. Состязания по нему были проведены в июне в Стокгольме (Швеция).

В Играх приняли участие 3178 спортсменов из 67 стран. Команда Советского Союза выступила успешнее других. Атлеты СССР победили в футболе, гимнастике, греко-римской борьбе, боксе, гребле на байдарках и каноэ, современном пятиборье. Завоевано 37 золотых, 29 серебряных и 32 бронзовых медали. Рекордсменкой Игр по числу золотых наград (4) стала гимнастка Лариса Латынина. Эта уникальная спортсменка на двух следующих Играх – в Риме и Токио – добавила к своей коллекции еще 5 наград и, таким образом, стала обладательницей девяти высших Олимпийских титулов. К тому же Латынина имеет еще 5 серебряных и 4 бронзовые медали Игр. До сих пор никому не удалось превысить это достижение.

Героем Игр, по всеобщему мнению, стал бегун Владимир Куц. Он одержал удивительные по красоте победы на дистанциях 5000 м и 10000 м.

Американскому спринтеру Роберту Морроу не было равных в беге на 100 м, 200 м и в эстафете. Дон Фрэзер из США, завоевавшая две высшие награды в плавании, через 4 года вновь станет чемпионкой. Таким образом, 1 место – Советский Союз, 2 – США. 3 – Австралия.

Игры XVII Олимпиады. 1960 год. Рим

Число участников – 5313 из 83 стран мира. Команда СССР вновь убедительно выступила, завоевав 43 золотых, 29 серебряных и 31 бронзовую медаль. Сборная США значительно отстала.

Из спортсменов СССР наибольшего успеха добился гимнаст Борис Шахлин, завоевавший 4 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали. Вторую после Мельбурна победу одержал штангист Аркадий Воробьев, а Юрий Власов не только победил в тяжелом весе, прервав гегемонию американцев, но и установил феноменальные мировые рекорды.

Среди чемпионов – стайер Петр Болотников, прыгун в высоту Роберт Шавлакадзе, скороход Владимир Голубничий, прыгуны в длину Вера Крепкина, сестры Тамара и Ирина Пресс, метательница копья Эльвира Озолина. Прекрасно выступили фехтовальщики, гребцы, стрелки, борцы греко-римского стиля. В американской команде отличилась негритянская бегунья Вильма Рудольф, прозванная «черной газелью». Она быстрее всех пробежала 100 и 200 м и принесла победу в эстафете 4×100м.

Игры XVII Олимпиады. 1964 год. Токио

Хотя участников было чуть меньше, чем в Риме, – 5133, число стран-участниц стало 93. Из СССР приехало 319 спортсменов.

Впервые в программу Игр были включены волейбол и дзюдо, а всего было разыграно 163 комплекта наград в 19 видах спорта. Команда СССР снова опередила американцев по общему количеству медалей (96 у СССР и 90 у США), но впервые уступила Хельсинки по количеству золотых медалей (30 против 36).

Лучше других выступили наши боксеры (сильнейшим из них был признан Валерий Потапченко), волейболисты, гимнасты, борцы греко-римского стиля, пятиборцы, штангисты и фехтовальщики. А. Жаботинский первый в поднятии штанги.

Еще в Мельбурне чемпионом стал девятнадцатилетний гребец на академической лодке-одиночке Вячеслав Иванов. В Риме он повторил свой успех, и вот теперь – победа в третий раз подряд. Победив на Играх-64 в прыжках в высоту, Валерий Брумель доказал, что его не зря называли

лучшим спортсменом мира в течение трех лет (1962-1964 гг.). Самым титулованным из участников стал американский пловец Дон Шоландер, на счету у которого 4 золотые медали.

Игры XIX Олимпиады. 1968 год. Мехико

Столица Мексики расположена на высоте 2240 м над уровнем моря. Там жаркий микроклимат и «неудобный» для жителей Старого Света часовой пояс. На Игры прибыл 5498 спортсменов из 112 стран. Для советской команды Игры в Мехико стали самыми неудачными. Американцы добились подавляющего преимущества в легкой атлетике и плавании, что позволило им завоевать 107 медалей (45 бронзовых, 28 серебряных и 34 бронзовые). У сборной СССР 91 медаль (соответственно: 29, 32, 30).

Событием номер один на Играх стал прыжок в длину, который совершил негритянский атлет из США Боб Бимон. Его мировой рекорд 8,90 м продержался до 1991 года. Всего же в легкой атлетике было установлено небывалое количество мировых рекордов – 14, а олимпийских – 30.

В прыжках в высоту американец Дик Фосбери продемонстрировал необычный прыжок спиной к планке, который вскоре вошел в моду под названием «фосбери-флоп».

В советской команде наиболее успешно выступил Михаил Воронин (2 золотые медали в гимнастике) и Борис Лагутин, вновь, как и в Токио, победивший в боксерском турнире. Повторил свой токийский успех и борец вольного стиля Александр Медведь (через четыре года он завоевал третью золотую олимпийскую медаль). Первую золотую медаль в тройном прыжке получил Виктор Санеев (впоследствии он выиграл еще две Олимпиады).

Как и в Токио, чемпионом стал штангист тяжелого веса Леонид Жаботинский. Две высшие награды получила фехтовальщица Елена Белова.

На Играх зажечь Олимпийский огонь впервые предоставили женщине.

Игры XX Олимпиады. 1972 год. Мюнхен

Игры собрали рекордное количество участников – 7121 из 121 страны. Были установлены рекорды Игр в 94 номерах программы, из них 46 – мировые. Это была Олимпиада достижений современной техники, телевидение позволило увидеть соревнования в Мюнхене более чем миллиарду людей на всех континентах.

Команда СССР была лучшей – 99 наград: 50 золотых, 27 серебряных и 22 бронзовые. У сборной США 94 медали.

Отличились гимнастки Ольга Корбут и Людмила Турищева, спринтер Валерий Борзов, штангист Василий Алексеев, метатель молота Анатолий Бондарчук, десятиборец Николай Авилов, бегунья на средние дистанции Людмила Брагина, метательница диска Фаина Мельник, мужчины-баскетболисты, победившие команду США, и ватерполисты.

Абсолютный рекорд за всю историю спорта по числу полученных золотых медалей на одной Олимпиаде установил американский пловец Марк Снитц, ставший семикратным чемпионом.

В Мюнхене впервые заявил о себе кубинский боксер-тяжеловес Теофило Стивенсон. Он стал чемпионом и на двух следующих Олимпиадах. Бегунья из ГДР Рената Штехер завоевала 3 золотые медали на коротких дистанциях.

Игры в Мюнхене были омрачены трагедией: вооруженные члены палестинской террористической организации «Черный сентябрь» проникли в расположение Олимпийской деревни и захватили заложников из делегации Израиля. Спустя несколько часов в аэропорту некоторые из них были убиты. На Играх был объявлен траур. Президент МОК Эвери Брендедж заявил: «Мы не можем позволить, чтобы Олимпиада стала местом торговых, политических акций или преступных действий».

Игры XXI Олимпиады. 1976 год. Монреаль

В Греции за 4 дня до открытия Игр от солнечных лучей был зажжен

факел. Затем преобразован в электрический ток. Олимпийский огонь с помощью космического спутника был передан в Канаду. Зажженное от этого луча олимпийское пламя эстафетой доставили в Монреаль. В соревнованиях участвовали 6043 спортсмена из 32 стран.

Олимпиаду -76 бойкотировали по политическим мотивам большинство африканских стран. Тем не менее Игры были отмечены высокими достижениями: 82 олимпийских рекорда, из них 34 мировых. Атлеты СССР были лучшими – 49 золотых, 41 серебряная и 35 бронзовых наград. Далее спортсмены ГДР и США. Спортсмены СССР стали победителями в турнирах по борьбе, волейболу, гандболу, гимнастике, гребле на байдарках и каноэ, тяжелой атлетике, фехтованию. Впервые вышли на арену женщины-баскетболистки. Победила наша сборная.

Среди чемпионов наиболее популярными стали гимнаст Николай Андрианов, на которого оказалось 5 высших наград, легкоатлеты Виктор Санеев, Юрий Седых, Татьяна Казанкина, штангист Давид Ригерт, фехтовальщик Виктор Кровопусков (двукратный победитель), пловчиха Марина Кошевая.

Игры XXII Олимпиады. 1980 год. Москва

После решения Венской сессии МОК 1974 года о предоставлении Москве провести Игры началась подготовка к этому беспрецедентному в истории нашей страны событию. Однако в январе 1980 года руководство США развернуло политическую кампанию которая поставила под угрозу проведение Олимпийских игр в Москве. Но безупречна пятилетняя работа Оргкомитета «Олимпиада-80», полностью соблюдавшего положения Олимпийской хартии, дала возможность МОК противостоять требованиям перенести Игры в другую страну.

Все же к нам по политическим, далеким от спорта мотивам не приехали спортсмены США, ФРГ, Японии и еще нескольких десятков

стран. Тем не менее на Играх, которые, кроме Москвы, проводились в Таллинне (парусный спорт), Ленинграде (ныне Санкт-Петербург), Киеве, Минске (футбол), стартовали 5283 спортсмена из 80 стран, из них 1134 женщины. В программу входил 21 вид спорта, было разыграно 203 комплекта наград. В Москву приехало около шести тысяч журналистов. Игры смотрели около двух миллиардов телезрителей в 111 странах.

На спортивных аренах 36 раз обновились мировые рекорды. 74 раза – олимпийские. Золотые медали завоевали атлеты 25 стран, а призерами стали представители 36 стран.

Команда СССР стали обладательницей 80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых наград. У атлетов ГДР соответственно: 47, 37 и 37 медали.

Рекордсменом по количеству добывших наград стал гимнаст Александр Дитятин, выигравший 3 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовую медали.

Пловец Владимир Сальников стал первым трижды, повторив свой успех в метании молота Юрий Седых, поразил каскадом мировых рекордов штангист Юрий Варданян, две высшие награды, как и в Монреале-76, оказались на боевом счету фехтовальщика Виктора Кровопускова. Стайер из Эфиопии Мирус Ифтер победил на обеих длинных дистанциях. Это были Игры выдающихся спортивных достижений.

Игры XXIII Олимпиады. 1984 год. Лос-Анджелес

В начале олимпийского года в США развернулась кампания по нагнетанию политических страстей вокруг спортсменов СССР и других социалистических стран. Политическое руководство СССР, повторив спровоцированный руководством США бойкот московской Олимпиады, предопределило отказ от участия в Играх советских спортсменов, а с ними и ряда других стран.

Поэтому XXIII Игры, хотя и собрали 6802 участника из 140 стран, по результатам атлетов заметно уступили московским. В Лос-Анджелесе

было установлено 10 мировых рекордов, в Москве – 36. Команда США завоевала 83 золотые, 61 серебряную и 30 бронзовых медалей.

Американец Карл Льюис повторил спортивный подвиг Джесси Оуэнса – выиграл бег на 100, 200 м, первый финишировал в эстафете 4×100 м и всех лучше прыгнул в длину.

Игры XXIV Олимпиады. 1988 год. Сеул

На Играх в Южной Корее выступили 8473 атлета из 159 стран. Сборная СССР завоевала больше всех медалей: 55 золотых, 31 серебряную 46 бронзовых. У команды ГДР было соответственно: 37, 35, 30; у сборной США – 36, 31 и 27.

На высоте оказались наши гимнасты – на их счету 11 из 14 высших наград; абсолютными чемпионами стали Елена Шушунова и Владимир Артемов. Успех выпал на долю легкоатлетов, у которых 10 золотых медалей. Отлично выступили гонщики на велотреке, стрелки, футболисты, волейболисты, баскетболисты, борцы, штангисты, мужчины-гандболисты, гребцы на байдарках и каноэ. Уникального для пловцов достижения добился Владимир Сальников – он вновь стал чемпионом, как и восемь лет назад в Москве.

Сенсацией Игр стал допинговый скандал вокруг канадского спринтера Бена Джонсона. Выиграв бег на 100 м с феноменальным мировым рекордом, он был дисквалифицирован и вынужден вернуть золотую медаль.

Рекордсменом Игр по завоеванным медалям стали пловцы Карин Отто из ГДР – 6 золотых наград и американец Мэтт Бионди – 5 золотых медалей. Трижды была первой американка Флоренс Гриффит-Джойнер, установившая мировые рекорды в беге на 100 и 200 м.

Игры XXV Олимпиады. 1992 год. Барселона

9368 спортсменов из 169 стран собрались на гостеприимной земле

Испании.

В Барселоне состоялся последний совместный старт олимпийцев бывшего СССР.

Многие предрекали неудачу Объединенной команде независимых государств, но вновь был успех – 112 медалей (45 золотых, 38 серебряных, 29 бронзовых). США – 108 (соответственно: 37, 34, 37), Германия – 82 (33, 21, 28), Китай – 54 (16, 22, 16). А всего награды получили атлеты 64 стран.

Гимнаст Виталий Щербо (Беларусь) стал рекордсменом Олимпиады-92, завоевав 6 высших наград. Россияне Евгений Садовый и Александр Попов победили на нескольких дистанциях в плавании.

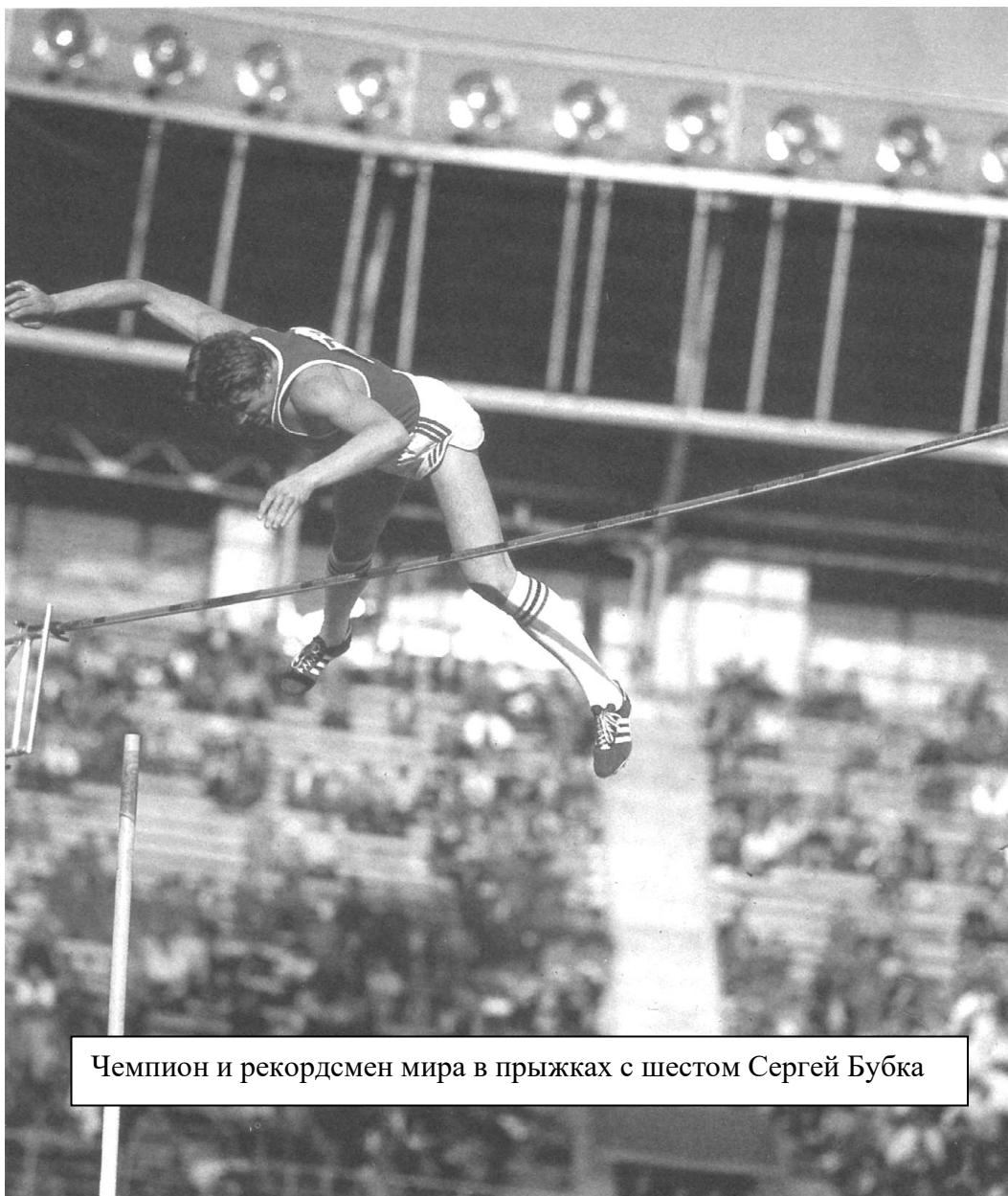
На высоте были и американские легкоатлеты, обновившие несколько мировых рекордов. Кари Льюис завоевал золотые медали в эстафете 4×100 м и в прыжках в длину. Гвен Торренс стала чемпионкой в беге на 200 м в короткой эстафете.

Три высшие награды в плавании завоевали Кристина Эгерсеги из Венгрии, две – ее земляк Тамаш Дарныи. Есть победы и у спортсменов, ранее защищавших честь советского спорта: на велотреке отличились Эрика Салумяэ (Эстония), в метании диска – Ромас Убартас (Литва). Боксеры Кубы завоевали 6 золотых медалей. Общий итог сорокалетнего соперничества таков: у наших олимпийцев 439 золотых, 356 серебряных, 323 бронзовые медали (всего: 1118). У спортсменов США 410 золотых, 311 серебряных

и 261 бронзовая медаль (всего 988).

Игры XXVI Олимпиады. 1996 год. Атланта

Игры намечено провести в США с 19 июля по 14 августа 1996 года. Впервые после 1912 года в летних Олимпийских играх примет участие



Чемпион и рекордсмен мира в прыжках с шестом Сергей Бубка

Россия. Все бывшие союзные республики СССР, а ныне суверенные государства, выставили на игры свои отдельные команды и начали самостоятельный подсчет получаемых олимпийских наград. Основным соперником США стала сборная России. Родные стены Атланты помогли

американцам победить россиян с довольно солидным преимуществом: США – 44 золота, всего 101 медаль, Россия – 26 золотых, всего 63.

Игры XXVII Олимпиады. 2000 год. Сидней

Разрыв в завоеванных наградах сократился: у нашей команды при 88 медалях 32 золотые, у американцев из 97 наград 39 золотых. Китай – 59 медалей (28, 16, 15), Австралия – 58 медалей (16, 25, 17).

Спортивная программа Игр в Сиднее самая насыщенная в олимпийской истории: за 16 дней будут разыграны 300 комплектов наград формально в 28, а фактически в 39 видах. Расхождение в цифрах объясняется тем, что согласно Олимпийской хартии все дисциплины, подконтрольные той или иной международной федерации, считаются одним видом спорта, даже если в повседневной жизни дело обстоит иначе. Это относится, например, к плаванию, синхронному плаванию, прыжкам в воду и водному поло или спортивной гимнастике, художественной гимнастике и прыжкам на батуте, борьбе вольной и греко-римской и т.д.

Впервые стали олимпийскими видами прыжки на батуте, женское водное поло, женская тяжелая атлетика, тхэквондо, триатлон и ряд дисциплин в легкой атлетике у женщин (прыжки, метание молота, современное пятиборье).

Наши золотые чемпионы:

Сергей Алифиренко, Юлия Барсукова, Ольга Брусникина, Вячеслав Екимов, Елена Елесина, Елена Замолодчикова, Вера Ильина, Ирина Караваева, Мурад Карданов, Евгений Кафельников, Мария Киселева, Сергей Клюгин, Павел Колобков, Александр Лебзяк, Игорь Лукашин, Александр Москаленко, Сагид Муртазалиев, Давид Мусульбес, Алексей Немов, Юлия Паханина, Ирина Привалова, Олег Саитов, Адам Саитов, Вартерос Самургашев, Дмитрий Саутин, Дмитрий Сватковский, Мурад Умаханов, Светлана Хоркина, а также великолепные команды: по фехтованию на саблях

и шпагах, мужчины-гандболисты и красавицы синхронного плавания и художественной гимнастики.

Зимние Олимпийские игры на льду и на снегу

В 1921 году Международный олимпийский комитет принял решение проводить зимние олимпийские игры – «Белые олимпиады». Белые олимпиады на 28 лет моложе летних Олимпийских игр.

I зимние Олимпийские игры. 1924 год. Шамони

Во всех спортивных справочниках зафиксировано, что I зимние Олимпийские игры прошли с 25 января по 4 февраля 1924 года в небольшом курортном городке французских Альп Шамони.

Против проведения Олимпийских игр выступали скандинавы: во-первых, с 1901 года регулярно устраивались Северные игры, во-вторых, соревнования на льду и снегу имеют глубокие национальные корни, а значит, не могут быть связаны с Олимпийскими традициями. Но в 1922 году Кубертен убедил северян: зимние Олимпийские игры нужны хотя бы потому, что Скандинавский полуостров не единственное место на земле, где есть снег. Правда, когда соревнования проводились, они имели другое название – Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады. И лишь в 1925 году на сессии в Праге Международный олимпийский комитет принял решение о регулярном проведении зимних олимпиад, а соревнования в Шамони получили наименование I зимних Олимпийских игр. Мы помним, что попытка воссоздать зимние виды спорта были использованы и ранее: в 1908 и 1929 годах. А отправной точкой начала истории зимних Олимпийских игр, в том числе и детального подсчета достижений спортсменов различных стран из них, принято считать зимние Игры 1924 года в Шамони. Здесь впервые были определены и победители Игр в неофициальном командном зачете. В активе спортивных делегаций

Норвегии и Финляндии оказалось по 4 золотые медали. По общей же сумме наград (18 против 9) впереди были норвежцы. Третьими в 2 золотыми медалями финишировали олимпийцы Австрии. По 1 высшей награде завоевали спортсмены Канады, США, Швейцарии и Швеции (4-7-е места).

258 участников (в том числе 13 женщин), представители 16 стран. В программу входили: бобслей (экипажи-четверки), лыжные гонки на 18 и 50 км, прыжки с трамплина, северное двоеборье, скоростной бег на коньках (500, 1500, 5000 и 10000 м и абсолютное первенство), фигурное катание (одиночное и парное). Три золотые медали завоевал финн Клас Тунберг, один из самых знаменитых конькобежцев в истории спорта. В целом же на I зимних Играх, как и на многих других, доминировали норвежцы.

II зимние Олимпийские игры. 1928 год. Санкт-Мориц

Игры в Швейцарии собрали 464 спортсмена из 25 стран, в том числе и таких как Мексика, Япония, Аргентина и после 16-летнего перерыва команда Германии.

Программа была расширена за счет хоккея и скелетона – разновидности санного спорта. Среди фигуристок чемпионкой стала норвежка Соня Хени. Она сохранила свой титул на двух последующих Играх. Канадские хоккеисты очередной раз продемонстрировали огромное превосходство над конкурентами, забив в финальных матчах в ворота соперников 38 шайб, не пропустив ни одной.

Норвежцы победители, завоевав по 5 медалей каждого достоинства. Американцы, финны и шведы получили только по 2 золотые медали (2-4 места).

III зимние Олимпийские игры. 1932 год. Лейк-Плэсид

Олимпиада была на грани срыва, так как январь в штате Нью-Йорк выдался самым теплым за последние 147 лет. Несомненно осложнил

проведение Игр и экономический кризис, но несмотря на это, Олимпиаду удалось провести вполне успешно.

В Играх участвовали 252 спортсмена из 17 стран. Спортсмены США выиграли 6 высших олимпийских наград, правда, 4 из них пришлись на соревнования по конькобежному спорту. Соревнования проводились с общего старта по-американски. Норвежцы (2 место) имели в своем активе 3 золотые медали, а австрийцы, канадцы, финны, французы и шведы – по 1. Канадцы без труда выиграли хоккейный турнир.

IV Олимпийские игры. 1936 год. Гармиш-Партенкирхен.

Право на проведение зимних игр 1936 года было предоставлено Германии. Это решение было принято еще в 1931 году в Барселоне, за 2 года до прихода к власти Гитлера. В 1933 году Германию накрыла тень фашистской свастики. Многие чемпионы и участники Олимпиады в Лос-Анджелесе отказались ехать в страну концентрационных лагерей. Но МОК не изменил принятого решения, и Игры состоялись в Германии. Были представители – 668 спортсменов из 28 стран. Впервые в программу был включен горнолыжный спорт. 3 высшие награды достались норвежскому скороходу Ивару Баллангруду. Хоккейный турнир сенсационно выиграла команда Великобритании, сумевшая одолеть канадцев. Норвежцы были лидерами, они обошли хозяев Игр на 4 высшие награды (у норвежцев 7 золотых медалей. У немцев – 3). Еще больше отстали шведы (2 высшие награды), австрийцы, американцы, англичане, финны и швейцарцы (по 1).

Вторая мировая война не позволила провести Игры в 1940 и 1944 годах. Олимпийский огонь не загорался 12 лет. Зимние игры вновь было решено провести в Санкт-Морице.

V зимние Олимпийские игры. 1948 год. Санкт-Мориц

На Игры прибыли 669 спортсменов из 28 государств.

Наиболее удачно выступили спортсмены тех стран, которые не участвовали в войне. Шведы и швейцарцы никогда раньше не добились такого успеха. Норвежцы и шведы имели абсолютно равные результаты: по 4 золотые, 3 серебряные и 3 бронзовые медали. На 1 золотую медаль было меньше у олимпийцев США и Швейцарии, на 2 – Канады и Франции.

VI зимние Олимпийские игры. 1952 год. Осло

В столицу Норвегии прибыли 694 спортсмена из 30 стран. В числе команд-участниц были представители Австралии, Греции, Испании, Ливана, Новой Зеландии, Чили – стран, где зима скорее экзотическое время года. Лучшими оказались норвежцы, а из них героем Игр стал конькобежец Ялмар Андерсен, завоевавший 3 золотые медали.

Норвежцы опять оказались вне конкуренции: 7 золотых медалей, всего 16. У ближайших соперников американцев – 4 золотые награды, всего 11. Олимпийцы Финляндии и Федеративной Республики Германии (ФРГ) имели по 3 золотые медали, Австрии – 2.

VII зимние Олимпийские игры. 1956 год. Кортина д'Ампеццо

В итальянском курортном городке стартовали 820 участников из 32 стран. В соревнованиях впервые выступили спортсмены из СССР (52 участника), а также Объединенная команда Германии. Спортсмены СССР выступили во всех видах программы, кроме бобслея и фигурного катания. особенно отличились конькобежцы (соревновались только мужчины). Евгений Гришин выиграл дистанцию 500 м, а в беге на 1500 м поделили первое место со своим товарищем по команде Юрием Михайловым. Чемпионом на дистанции 5000 м стал Борис Шилков. На лыжне не было равных Любови Козыревой и мужской эстафетной команде. Хоккеисты СССР победили канадцев. В команде выступали такие известные мастера,

как Всеволод Бобров, Николай Пучков, Иван Трегубов, Алексей Гурышев, Евгений Бабич.

На VII Играх олимпийцы СССР первенствовали, завоевав 7 золотых медалей (всего 16) и опередив команды Австрии на 3 высшие награды, Финляндии и Швейцарии – на 4, Норвегии, США и Швеции – на 5.

VIII зимние Олимпийские игры. 1960 год. Скво-Вэлли

Еще несколько лет назад никто не слышал об этом городке, затерянном в горах. А когда спортсмены и многочисленные гости Белой Олимпиады собрались в Скво-Вэлли, они увидели отличный современные горный курорт. Сюда приехали 665 спортсменов из 30 стран. Игры проводились по более широкой, чем раньше, программе. В нее были включены биатлон и женские коньки. Команда СССР не участвовала лишь в соревнованиях по горным лыжам. В итоге наша сборная завоевала 7 золотых, 5 серебряных и 9 бронзовых медалей, у Объединенной Германской команды (ГДР и ФРГ) – 4, у Норвегии, США и Швеции – по 3.

На льду победили Евгений Гришин, выигравший 500 и 1500 м, Виктор Косичкин – 5000 м, Клара Гусева – 1000 м и Лидия Скобликова – 1500 и 3000 м. Лыжня принесла золото Марии Гусаковой, победившей в гонке на 10 км и в составе команды – в эстафете 3×5 км. Хоккеисты довольствовались бронзовыми медалями.

IX зимние Олимпийские игры. 1964 год. Инсбрук

Австрийский город (столица Тироля) собрал рекордное количество участников – 1091 из 36 стран. Это были первые компьютеризированные Олимпийские игры. Подсчет результатов занимал считанные секунды. Состязания едва не сорвались в самый последний момент: подул теплый ветер – и снега как ни бывало. Солдаты австрийской армии доставляли его со склонов высоких гор.

В Инсбруке впервые проводились соревнования по прыжкам на лыжах, не на одном, а на двух трамплинах, и неудачник на малом не терял надежды поправить дела, прыгая с большого.

Успех наших олимпийцев стал поистине триумфальным. Из 25 медалей у команды СССР было 11 золотых, 8 серебряных и 8 бронзовых. У вторых – австрийцев – высших наград было всего 4. у спортсменов Германской команды, Финляндии, Франции, Швеции – по 3, а у сборной США лишь 1. Чемпионский титул среди биатлонистов достался Владимиру Меланьину. Вернули себе звание сильнейших хоккеисты. Три золотые медали достались лыжнице Клавдии Боярских – в гонках на 5, 10 км и эстафете. Мужчины на этот раз оказались в тени, добыв лишь «бронзу» в эстафете. Чемпионом стал наш конькобежец Антс Антсон (1500 м). Абсолютной рекордсменкой Игр стала Лидия Скобликова: четыре раза она выходила на старт конькобежных дистанций и побеждала. В итоге у нее 6 золотых олимпийских наград.

Фигурное катание оставалось у наших спортсменов единственным видом спорта, в котором советские спортсмены еще не получали ни одной олимпийской медали. В Австрии были награждены золотыми медалями Людмила Белоусова и Олег Протопопов.

Х зимние Олимпийские игры. 1968 год. Гренобль

Во французском городе 1158 участников из 37 стран разыграли 35 комплектов наград.

Выступление нашей команды оказалось менее успешным, чем обычно. Лучшими стали норвежцы, на счету которых 6 золотых, 6 серебряных и 2 бронзовые медали. У нас 5 золотых, 5 серебряных и 3 бронзовые медали. Спортсмены Италии и Франции получили по 4 золотые медали. Австрии, Нидерландов и Швеции – по 3. У США 1 золотая медаль, и они поделили с еще четырьмя командами 9-13 места. Общую неудачу скрасили «золото» и «серебро» Людмилы Титовой в конькобежном спорте и выступление

биатлонистов в эстафете, один из участников Александр Тихонов – впоследствии еще трижды стал олимпийским чемпионом именно в этом виде программы. Продолжили победную традицию хоккеисты, самыми знаменитыми из которых стали Борис Майоров, Вячеслав Старшинов, Анатолий Фирсов, Александр Рогулин. Первую и пока единственную для нашей страны золотую медаль завоевал прыгун с трамплина Владимир Белоусов.

Впервые в истории Игр победу одержал итальянский лыжник-гонщик Франко Нонес. Он сумел опередить и опытных скандинавов, и наших мастеров. Француз Жан-Клод Килли победил всех на всех трех горнолыжных трассах: скоростном спуске, слаломе и гигантском слаломе, – тем самым повторив достижение легендарного австрийца Тони Зайлера, героя Берлинской Олимпиады-56.

XI зимние Олимпийские игры. 1972 год. Саппоро

Это были первые зимние Игры, которые проводились в Азии. В японский город Саппоро приехали 1006 спортсменов из 35 стран.

Спортсмены СССР выступили во всех номерах программы, за исключением бобслея. После неудач в Гренобле к нашим спортсменам вновь пришел успех: 8 золотых медалей (всего 16). У команды ГДР, Нидерландов, Швейцарии оказалось по 4 высшие награды, у США и ФРГ – по 3.

Олимпийскими чемпионами стали биатлонисты Александр Тихонов, Ринат Сафин, Иван Бяков и Виктор Маматов, лыжники – Вячеслав Веденин и Галина Кулакова (она стала обладательницей трех золотых медалей), спортивная пара фигуристов Ирина Роднина и Алексей Уланов, команда хоккеистов, ворота которой защищал Владислав Третьяк.

Голландец Ард Схенк выиграл три конькобежные дистанции из четырех.

XII зимние Олимпийские игры. 1976 год. Инсбрук

В Играх участвовали 1123 посланца 37 стран. 79 спортсменов СССР завоевали 13 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых наград. Спортсмены ГДР вышли уже на чистое 2-е место (7 золотых медалей, всего 19), опередив атлетов США и Норвегии (по 3 высшие награды).

Особенно удачно стартовали биатлонисты: Николай Круглов выиграл гонку на 20 км, а затем стал чемпионом в составе эстафетного квартета. Золотые медали завоевали лыжники-гонщики Николай Бажуков и Сергей Савельев, а у женщин – Раиса Сметанина, получившая две высшие награды. Самую короткую конькобежную дистанцию выиграл Евгений Куликов, дважды побеждала конькобежка Татьяна Аверина, одни раз – Галина Степанская.

Отлично выступили и фигуристы. В состязаниях спортивных пар чемпионами стали Ирина Роднина и Александр Зайцев, в танцах, которые впервые были включены в программу Игр, – Людмила Пахомова и Александр Горшков. Хоккеисты уже по традиции победили всех соперников. На поле демонстрировали высший класс Валерий Васильев, Геннадий Цыганков, Борис Михайлов, Владимир Петров, Валерий Харламов, Александр Мальцев.

На лыжне блестали Ивар Форму и финка Хелена Такало, а на ледяной дорожке – норвежец Стен Стенсон и американка Шила Янг.

XIII зимние Олимпийские игры. 1980 год. Лейк-Плэсид

На игры в США прибыли 1072 спортсмена из 37 стран.

По количеству золотых медалей впереди оказались советские спортсмены, по общему количеству медалей – 21 (10 золотых, 5 серебряных, 6 бронзовых). ГДР – 23 (соответственно: 9, 7, 7).

В активе хозяев Олимпиады было 6 золотых медалей, причем 5 из них получил конькобежец Эрик Хайден, победивший на всех пяти дистанциях

и ставший своеобразным рекордсменом Белых Олимпиад. Еще у 8 команд – по 1-3 золотые медали, при этом 2 получили горнолыжницы маленького Лихтенштейна.

У наших спортсменов чемпионский титул трижды достался Николаю Зимятову. Золотых медалей удостоилась Раиса Сметанина и мужская эстафетная команда (Н. Зимятов, Е. Беляев, В. Рогачев и Н. Бажуков). Биатлонист Анатолий Алябьев выиграл гонку на 20 км, а неувядаемый Александр Тихонов привел своих товарищей к победе в эстафете.

Ирина Роднина в паре с Александром Зайцевым в третий раз стала олимпийской чемпионкой. Среди танцоров не было равных Наталье Линичук и Геннадию Карпоносову. Сенсацией стала победа саночницы Веры Зозули.

XIV Зимние Олимпийские игры. 1984 год. Сараево

Игры в Югославии собрали 1284 участника из 49 стран.

У сборной СССР – 25 медалей (6 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых), у ГДР – 24 медали (9, 9, 6). За двумя лидерами разместились команды США, Финляндии, Швеции (по 4 высшие награды), Норвегии (3).

55 атлетов СССР вернулись домой чемпионами или призерами. Николай Зимятов к трем золотым медалям 1980 года прибавил еще одну. Продолжили победную традицию биатлонисты в эстафетной гонке. Своим мастерством всех покорила пара фигуристов Елена Валова – Олег Васильев. Среди скороходов лучшими были Сергей Фокичев в беге на 500 м и Игорь Малков – на 10000 м. Победила и наша хоккейная команда.

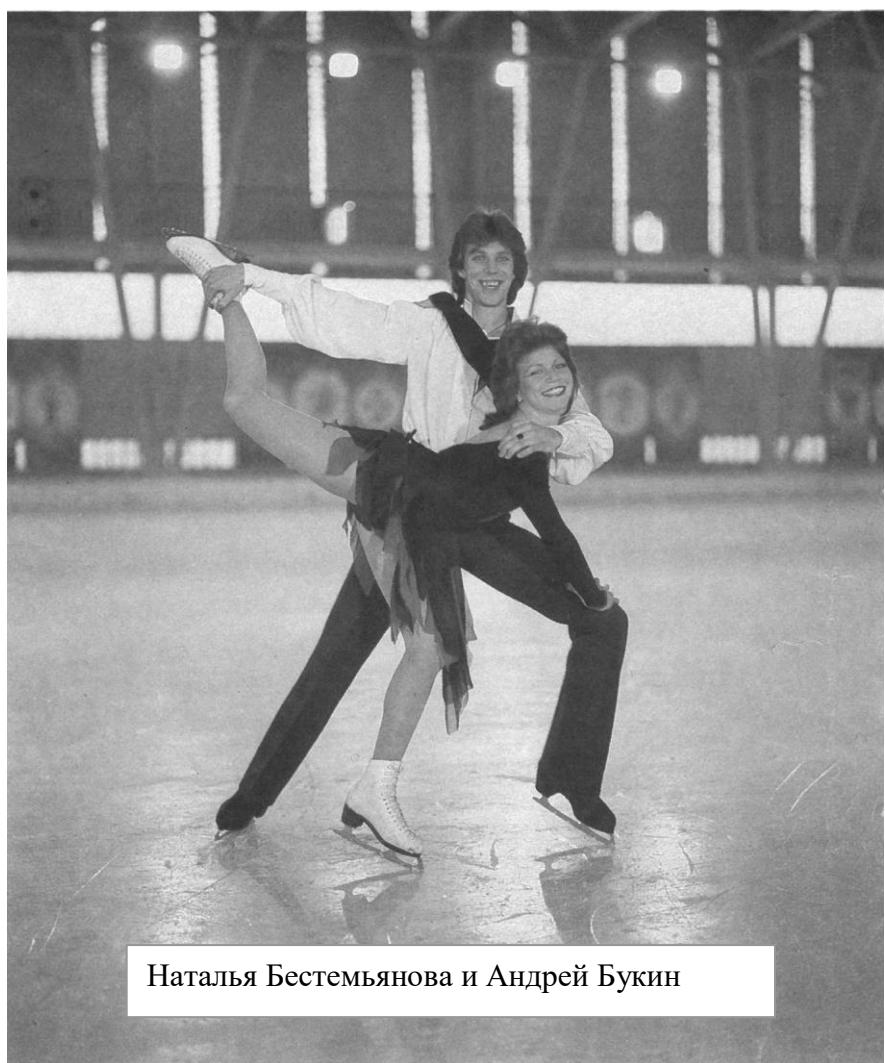
Финская лыжница Марья-Лииса Хямяляйнен была первой трижды. Конькобежка из ГДР Карин Энке завоевала 2 золотые награды, шведский лыжник Гунде Сван также стал обладателем золотых медалей.

«XIV зимние олимпийские Игры в Сараеве войдут в историю Белых Олимпиад как самые лучшие за 60 минувших лет, – сказал президент МОК Хуан Антонио Самаранч, – Начиная с 1924 года, когда зародились зимние

Игры, мир еще не видел такого яркого спортивного праздника, такого единения атлетов».

XV зимние Олимпийские игры. 1988 год. Калгари

В канадском городе собрались 1423 участника из 57 стран. В острой конкуренции между командами сборная СССР взяла верх. Не ее счету 29 медалей (11 золотых, 9 серебряных, 9 бронзовых), у ГДР 25 наград (9 золотых, 10 серебряных, 9 бронзовых). Всего к золотым медалям оказались причастны атлеты 11 стран (ближайшие к лидерам команды Швейцарии – 5 высших наград, Финляндии и Швеции – по 4). Впервые на зимних Олимпийских играх ни разу не удалось победить спортсменам Норвегии.



Наталья Бестемьянова и Андрей Букин

Олимпийскими чемпионами стали наши фигуристы: спортивная пара Екатерина Гордеева – Сергей Гриньков и танцоры Наталья Бестемьянова – Андрей Букин. На лыжне блистали Тамара Тихонова (2 золотые медали) и ее

подруги по «золотой» эстафете Вида Венцене, Светлана Нагайкина, Анфиса Резцова, а также гонщики Алексей Прокуроров и Михаил Девятьяров. Старты конькобежцев впервые в истории Игр проводились под крышей. Золотая медаль у Николая Гуляева на дистанции 1000 м. В бобслее сенсацией стала победа в двойке Яниса Кинурса и Владимира Козлова. В который уже раз в эстафете 4×7,5 км первыми стали наши биатлонисты.

Конькобежка из Голладии Ивона Ван Геннип и финский прыгун с трамплина Маттии Нюкянен получили по 3 золотые медали.

XVI зимние Олимпийские игры. 1992 год. Альбервиль

В начале 1992 года в Москве руководители национальных олимпийских комитетов бывших республик Советского Союза подписали письмо президенту МОК, в котором просили дать согласие выступать за зимних Играх в Альбервиле единой сборной. Вскоре последовало положительное решение, а затем появилась Объединенная команда СНГ. В нее вошли 129 спортсменов: 110 – из России, 8 – из Казахстана, 7 – из Украины и 4 – из Белоруссии. В честь их побед исполнялся Олимпийский гимн.

На Игры в Альбервиле из 64 стран приехали 1801 спортсмен.

Главные наши соперники – немецкие атлеты – после объединения ГДР ФРГ стартовали одной командой. В итоге Германия завоевала 26 медалей (10,10, 6), СНГ – 23 награды (9, 6, 8), норвежцы – 20 медалей (9, 6, 5).

Наибольший успех выпал на долю лыжниц во главе с Любовью Егоровой: она стала трехкратной чемпионкой, выиграв гонки на 5 и 10 км и эстафету вместе с подругами: Еленой Вяльбе, Раисой Сметаниной и Ларисой Лазутиной. Сенсационно завершились биатлонные гонки у мужчин на 20 км и женщин на 7,5 км. Первую выиграл дебютант Евгений Редькин, включенный в команду в самый последний момент, а вторую – олимпийская чемпионка 1988 года Анфиса Резцова. Хоккейная команда обыграла всех соперников. Успешно выступили и фигуристы.

Норвежские мужчины-лыжники Веганд Ульванг и Бьерн Дэли завладели почти всеми наградами. Американская конькобежка Бонни Блэйр повторила свой успех четырех летней давности. Немецкий скороход Йенс-Уве Май и итальянский горнолыжник Альберто Томба победили на второй Олимпиаде. Самым юным чемпионом зимних Игр за всю историю стал шестнадцатилетний финский прыгун с трамплина Тони Ниеминен.

XVII зимние Олимпийские игры 1994 год. Лиллехаммер

На очередной сессии МОК было принято неожиданное решение: чередовать каждые два года зимние и летние Олимпийские игры. Иными словами, проводить зимние Игры в промежутках между летними.

Впервые в зимних Олимпийских играх приняла участие самостоятельная олимпийская команда России.

Игры в Лиллехаммере (Норвегия) были наиболее представительными среди зимних Игр за всю олимпийскую историю. В них приняли участие 1739 спортсменов из 67 стран. Команда России выступала по полной программе, за исключением женского одиночного фигурного катания.

Российские спортсмены вышли на первое место по числу завоеванных золотых медалей (11), всего 23. Вторая по этому показателю, который в последнее время в мировой прессе признается главным, была команда Норвегии (10), всего 26. На третьем месте спортсмены Германии (9), всего 24, четвертое – Италия 7(20), пятое – США – 6 (13).

Игры отмечены выдающимися достижениями лыжницы Любови Егоровой, прибавившей к своим трем золотым медалям Альбервиля еще три. За выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм ей первой среди действующих спортсменов присвоено звание Героя Российской Федерации.

Золотые медали в лыжном спорте, кроме Егоровой, получили наши женщины в эстафете, а также биатлонисты Сергей Тарасов и Сергей Чепиков.

Триумфом российских фигуристов закончились состязания в этом виде

– 3 золотые медали из четырех разыгранных.

В конькобежном спорте победили Александр Голубев и Светлана Бажанова. Без наград остались наши хоккеисты.

XVIII зимние Олимпийские игры. 1998 год. Нагано

Последние зимние Олимпийские игры XX века поразили научно-техническими достижениями, достойными предстоящего столетия.

Увеличение числа разыгрываемых комплектов медалей в Нагано произошло за счет расширения олимпийской программы, в которую вошли три новые дисциплины – керлинг, женский хоккей и сноуборд.

Из выдающихся выступлений российских спортсменов следует отметить успех лыжниц. Они взяли все олимпийское «золото». В пяти номерах программы россиянки завоевали пять золотых, две серебряные и бронзовую медали. Героями Белой Олимпиады стали Ольга Данилова, Лариса Лазутина, Нина Гаврылюк, Юлия Чепалова и бесподобная Елена Вяльбе. Места распределились следующим образом: 1. Германия – 12 (29). 2. Норвегия – 10 (25). 3. Россия – 9 (18). 4. Канада – 6 (15). 5. США – 6 (13). «Отдельные» олимпийские награды получили на этих Играх и спортсмены Белоруссии, Казахстана, Узбекистана, Украины.

XIX зимние Олимпийские игры. 2002 год. Солт-Лейк Сити

Первые Игры XXI века прошли в США. Пони навсегда войдут в историю как самые скандальные. Начало скандалу положил второй комплект золотых медалей в фигурном катании. Потом была дисквалификация корейского конькобежца. Апогеем было снятие женской команды России с лыжной эстафеты, в которой она, несомненно, заняла бы первой место. Драматическим получился хоккейный полуфинал между сборной России и США. Первые два периода наши хоккеисты проигрывали. Но в третьем случилось чудо. За 8 минут в воротах американцев побывало 2

шайбы, а затем и третья, но арбитр не засчитал или просто не заметил ее. В итоге наши проиграли со счетом 2 : 3.

Из успехов можно отметить золотую медаль В. Иванова в лыжной гонке. Юлия Чепалова – золотая медаль в спринтерской гонке на 1,5 км, Лариса Лазутина – серебряная медаль на 15 км гонке, лыжница Ольга Данилова и биатлонистка Пылева – «золото». Фигурное катание – Елена Бережная и Антон Сихарулидзе – золотая медаль. Алексей Ягудин – «золото», Ирина Слуцкая – «серебро», хотя она заслуживала золотой медали, но судьи ее засудили.

Олимпийские принципы, традиции, правила

Олимпийская хартия – основной закон всемирного движения

Хартия – это своего рода конституция олимпийского движения. Свод основных законов, по которым живет мир современного олимпийского спорта. В ней изложены принципы олимпизма, правила организации и проведения Олимпийских игр, устройство олимпийского движения.

Олимпийская хартия очень похожа на ту систему правил, которая существует во всей нашей разнообразной жизни, зафиксирована в конституции страны и множество принятых законов. И вообще олимпийское движение и спорт в целом – отражение, или как иногда говорят, модель всего человеческого общества. В спорте, как и в обществе, есть законы и их нарушители. В нем существуют отношения борьбы и товарищеской взаимопомощи, в нем есть добро и зло, благородство и бесчестные способы достижения успеха (например, применение допинга).

В преамбуле Олимпийской хартии излагается сущность и содержание олимпизма:

«Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую и сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

Олимпизм соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным эстетическим принципам.

Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека, с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства».

В этом определении олимпизма нужно обратить особое внимание на два понятия. Первое из них – этические принципы. Смысл этих принципов в благородстве и честности поведения спортсмена не только по отношению к своим соперникам, но и во всей его многогранной повседневной жизни. А понятие гармоничного развития человека говорит в первую очередь о том, что сильное тело должно быть далеко не единственным достоинством спортсмена. Не менее важен для современного человека и разум, в котором сочетаются знания, культура поведения, благородство и честность.

Понятие «олимпиада»

Согласно Олимпийской хартии, «олимпиада» означает период, состоящий из четырех последовательных лет, который начинается в день открытия летних Олимпийских игр и оканчивается с открытием следующих летних Олимпийских игр.

Однако, когда журналисты, а следом за ними и любители спорта именуют Олимпиадами сами Олимпийские игры, это не считается большой погрешностью, и можно говорить «Московская Олимпиада», хотя в соответствии с Хартией ее название звучит так: «Игры XXII Олимпиады». Зимние Олимпийские игры имеют собственные порядковые номера и называются, например, так: «XVII зимние Олимпийские игры в Лиллехаммере».

Олимпийский символ

Первые символы современных Олимпийских игр брали свое начало в олимпиадах древности, например, лавровый венок, которым увенчали победителей, или оливковая ветвь. На смену им пришел современный олимпийский символ. Он представляет собой пять переплетенных многоцветных или одноцветных колец и олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Переплетенные кольца изображены в следующем порядке: три кольца вверху (слева направо) – синее, черное, красное и два внизу – желтое и зеленое.

Олимпийский девиз

Олимпийский девиз «*citius, altius, fortius*» (ситиус, альтиус, фортиус – в переводе с латинского «быстрее, выше, сильнее») выражает устремление олимпийского движения. Автором девиза был священник Дион, директор одного из колледжей во Франции. Он один из первых сумел оценить благотворное влияние спорта на воспитание молодежи.

Олимпийская эмблема

Олимпийская эмблема представляет собой сочетание пяти колец с каким-нибудь другим элементом. Например, эмблема МОК – олимпийские кольца в сочетании с олимпийским девизом «Быстрее, выше, сильнее».

Национальные олимпийские комитеты стран мира имеют собственные официальные эмблемы, которые представляют собой сочетание олимпийского символа с каким-либо национальным отличительным знаком. Так, в эмблему Олимпийского комитета России включено трехцветное изображение языка пламени, отражающего цвета Государственного флага Российской Федерации.

Официальную эмблему Олимпийских игр составляет олимпийский символ (кольца) и какой-либо символ города или государства. Где проводятся очередные Игры. Например, в эмблему московской Олимпиады вместе с олимпийскими кольцами вошел силуэт, напоминающий сразу и высотные здания, характерные для архитектурного облика Москвы, и увенчанные пятиконечными звездами башни Московского Кремля. Официальная эмблема Олимпиады-2000 – абстрактный образ устремленного в будущее атлета XXI века. Для его создания авторы использовали силуэты австралийских бумерангов. В руке атлета факел, напоминающий арки знаменитого оперного театра в Сиднее и горный ландшафт Австралии. Эмблема выполнена голубым, красным и желтым цветом, что символизирует океан и пустыню, а также связь современной культуры Австралии с традициями аборигенов.

Олимпийский флаг

На белом атласном полотнище размером 3×2 м изображен олимпийский символ – пять разноцветных переплетенных колец. Белый фон флага, на котором расположены кольца, дополняет идею содружества всех без исключения наций Земли. Впервые флаг на Олимпийских играх был поднят в 1920 году. Во время церемонии закрытия Олимпийских игр представитель города, проводившего Игры, предает флаг президенту МОК, а тот – мэру города-организатора следующей Олимпиады. В течение четырех лет флаг хранится в здании городского муниципалитета.

Олимпийский огонь

Зажжение олимпийского огня – один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия и летних, и зимних Олимпийских игр.

Мысль об олимпийском огне, рождающемся от солнечных лучей

у развалин храмов Зевса в Олимпии, и его доставке факельной эстафетой на олимпийский стадион к моменту открытия Игр родилась у Пьера де Кубертена в 1912 году.

Впервые церемония зажжения олимпийского огня была проведена на Играх XI Олимпиады 1928 года в Амстердаме, а на зимних Играх – в 1952 году в Осло. Обычно честь завершить эстафету по дорожке Олимпийского стадиона на церемонии открытия Игр и зажечь от факела олимпийский огонь в специальной чаше предоставляется одному из ведущих спортсменов страны, в которой проводятся Игры.

На празднике открытия Московской Олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион баскетболист Сергей Белов.

Клятвы спортсменов и судей

Первый текст олимпийской клятвы спортсменов предложил Пьер де Кубертен в 1913 году. В наше время клятва звучит так: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта, во имя чести своих команд».

Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпиаде 1920 года. Клятву произносит один из выдающихся спортсменов той страны, где проводятся Игры. На московской Олимпиаде-80 ее произнес пятикратный победитель Олимпиады 1976 года в Монреале гимнаст Николай Андрианов.

Традиция произнесения клятвы от имени спортивных арбитров Игр была по предложению Олимпийского комитета СССР заложена на Играх-68 в Мехико. Клятва звучит так: «От имени всех судей и всех официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, и подлинно спортивном духе».

Талисман Олимпийских игр

Традиция называть талисман Олимпийских игр возникла не так давно. Обычно талисманом объявляется изображение какого-либо животного, популярного в этой стране. Проводящей Олимпийские игры. На летних играх в 1968 году в Мехико был ягуар, в Мюнхене – забавная такса Валди. Талисманом монреальской Олимпиады-76 стал симпатичный бобер, Московской Олимпиады – бурый медвежонок Миша. Талисманами Игр XXVII Олимпиады стали утконос Сид, ехидна Милли и кукабарра Олли. Сид – сокращенное название города Сиднея, Олли – от слова «Олимпиада», Милли – это начало нового тысячелетия. Животные символизируют дружбу и олицетворяют три стихии – землю, воду, небо. Кроме того, у каждого свой характер: Сид – это устремление к победе, сила и энергия; веселая Олли – сама доброта и щедрость; Милли соединяет в себе оптимизм, трудолюбие, устремленность в будущее. По мнению хозяев Игр, все они забавные, очень дружелюбные и...абсолютно австралийские.

Олимпийские награды

За особые заслуги перед олимпийским движением Международный олимпийский комитет награждает Олимпийским орденом. Орден утвержден в 1974 году и в наши дни имеет две степени – Золотой орден и Серебряный орден. Члены МОКа не могут быть награждены олимпийским орденом.

Среди награжденных Олимпийским орденом немало граждан России. Золотого ордена удостоен в 1993 году президент страны Борис Ельцин, Серебряного – врач Зоя Миронова, спортсменки Елена Мухина, Лев Яшин, Лариса Латынина, Галина Кулакова, Сергей Белов, прославленный комментатор и спортсмен Николай Озеров, руководители спорта Леонид Хоменков, Вячеслав Колосков, Анна Синилкина, Александр Козловский и другие.

Специальные награды вручаются за спортивные успехи на Олимпийских играх. Среди них, прежде всего медали и дипломы.

Золотыми, серебряными и бронзовыми медалями награждаются победители и призеры в каждом номере программы Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.

Дипломами Международного Олимпийского комитета награждаются все победители и призеры, а также участники, занявшие 4-8 места в личных и командных соревнованиях. Все участники и официальные лица олимпийских команд, а также судьи получают специальные памятные медали и дипломы. С недавнего времени победителям и призерам Олимпийских игр вручаются также нагрудные значки соответствующего достоинства – золотые, серебряные и бронзовые.

Как проводятся Олимпийские игры

Когда проводятся Олимпийские игры?

Хартией установлено, что Игры Олимпиады (иногда их называют летними) проводятся в течение первого года Олимпиады. Так, четырехлетний период XXII Олимпийских игр начался в 1980 году, поэтому Московские игры проведены именно в этот год. Зимние Олимпийские игры, начиная с 1994 года, проводятся в течение второго календарного года, отсчитываемого после года, в котором начинается Олимпиада. Поэтому XVII зимние Олимпийские игры в Лиллехаммере были проведены в 1994 году, во второй по счету год после 1992 года – года Барселонских Игр.

Продолжительность Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр не должна превышать шестнадцать дней, включая день церемонии открытия. Если в субботу или воскресенье соревнования не проводятся, продолжительность Олимпийских игр соответственно увеличивается.

Где проводятся Олимпийские игры?

Выбор города, где проводятся Олимпийские игры, – это

исключительное право Международного олимпийского комитета. Но кандидатура города должна быть одобрена национальным олимпийским комитетом его страны.

Соревнования по всем видам спорта, включенным в программу Олимпийских Игр, проводятся в городе-организаторе Игр, если только не получил от МОК права на организацию отдельных соревнований в других городах или местностях, расположенных в той же стране.

Что касается зимних Олимпийских игр, то если по каким-то причинам невозможно провести некоторые соревнования в стране города-организатора, МОК в виде исключения может разрешить их проведение в соседней стране.

Олимпийская деревня

Олимпийская хартия предписывает, что на Играх спортсмены, тренеры, официальные лица и другой персонал команд должен жить в одном месте.

Организационный комитет должен предоставить им Олимпийскую деревню. Конечно, «деревня» – это название условное. Так, одна из лучших-московская Олимпийская деревня – представляла собой комплекс из многоэтажных жилых домов, ресторанов, поликлиник, спортивных сооружений.

Кто участвует в Олимпийских играх?

Спортсмены, участвующие в Олимпийских играх, должны уважать дух честной игры, не использовать вещества или приемы спортивной борьбы, запрещенные правилами МОК и международных спортивных федераций. Речь идет прежде всего о категорическом запрете применять допинги – вредные для здоровья атлетов препараты, дающие одному спортсмену незаслуженное преимущество перед другими.

Олимпийская программа

Хартия устанавливает, что на Олимпийских играх проводятся соревнования лишь по так называемым Олимпийским видам спорта. Программу определяет МОК в соответствии с просьбами и предложениями меx высших международных объединений, которые управляют соответствующим видом спорта. После каждой Олимпийской игры МОК пересматривает программу Игр.

Для того чтобы в будущем быть включенным в программу летних Игр, вид спорта должен быть широко распространен не менее чем в 75 странах на четырех континентах для мужчин и не менее чем в 40 странах на трех континентах для женщин.

В программу зимних Олимпийских игр в качестве новых могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в 25 странах на трех континентах.

Масштабы Олимпийских игр

Хартия устанавливает, что программа Игр Олимпиады (летних Игр) должна включать по меньшей мере 15 олимпийских видов спорта. Такой требуемый минимум не относится к программе зимних Олимпийских игр.

Чтобы масштабы Олимпийских игр не вырастали до бесконечности. В отдельных видах спорта международные спортивные федерации организуют перед Играми отборочные соревнования или другими способами устанавливают допустимую численность участников Олимпийских игр.

Число участников от одной страны в индивидуальных соревнованиях не должно превышать трех. Исключение делается для отдельных зимних видов спорта, например, лыжных гонок.

Кто проводит олимпийские соревнования?

Олимпийские игры проводятся под руководством Международного олимпийского комитета.

Международные федерации назначают арбитров, судей, хронометристов и апелляционные жюри в каждом виде спорта. Именно они и проводят олимпийские состязания и определяют победителей.

Олимпийские сооружения

Для олимпийских состязаний должны быть предоставлены самые современные, оборудованные по последнему слову техники, спортивные сооружения, – стадионы, дворцы спорта, каналы для соревнований по гребле, стрельбища, трассы и дистанции для соревнований на местности.

Каждое спортивное сооружение содержит сложнейший технический комплекс для измерения результатов, их компьютерной обработки, показа на многочисленных табло, трансляции по телевидению и радио. Обслуживания журналистов и десятков тысяч зрителей, обеспечения безопасности.

Но главное – это создание условий для того, чтобы спортсмены смогли показать свои лучшие результаты.

В каждом олимпийском городе создается главный пресс-центр и олимпийский телерадиокомплекс, передающий изображение соревнований и голоса комментаторов в десятки стран мира для миллиардов телезрителей и радиослушателей. Город-организатор должен иметь множество удобных гостиниц и быть хорошо связанным транспортными линиями с другими странами и регионами планеты.

Праздник открытия Игр

Церемония открытия начинается с появления на стадионе главы государства страны-организатора Игр. После этого проходит парад олимпийских делегаций стран. Они идут в порядке алфавита страны-

организатора. Но есть два исключения: Греция открывает шествие, а страна-организатор завершает его.

Перед спортсменами и зрителями выступают с речами президент Организационного комитета Игр и президент МОК. Глав государства объявляет Игры открытыми.

Под звуки олимпийского гимна на стадион вносят олимпийский флаг и поднимают его на мачту.

На стадион сносят Олимпийский факел, зажигают Олимпийский огонь, который горит до момента закрытия Олимпийских игр. После зажжения огня выпускают голубей.

Знаменосцы всех делегаций выстраиваются полукругом перед трибуной. Спортсмен страны-организатора поднимается на нее и произносит торжественную клятвы от имени спортсменов. После этого на трибуну поднимается судья из страны-организатора и произносит клятву от имени всех судей и официальных лиц.

Оркестр или хор исполняет гимн страны-организатора, затем начинается художественная часть программы. Обычно это красочных увлекательный праздник многих жанров искусства – хореографического, музыкального, циркового, а также спорта – акробатики, гимнастики и т.п.

Торжественное закрытие Игр.

Церемония закрытия проводится на стадионе по окончании всех соревнований. Знаменосцы делегаций входят на стадион колонной по одному в том же порядке, что и на открытии, и занимают место в центре поля.

За ними маршируют спортсмены единой колонной без различия гражданства.

Под звуки соответствующих национальных гимнов поднимаются флаги Греции, страны-организатора данных Игр, страны-организатора следующих Олимпийских игр.

На трибуне мэр города-организатора передает президенту МОК флаг. В случае Игр Олимпиады (летних) это флаг, подаренный Бельгийским

комитетом в 1920 году. В случае зимних Олимпийских игр – флаг, подаренный в 1952 году городом Осло. Президент МОК передает флаг мэру города-организатора следующих Олимпийских игр.

Произносят речи президент Организационного комитета Игр и президент МОК, который в заключение объявляет Игры закрытыми и в соответствии с традицией призывает молодежь мира собраться через четыре года для празднования следующих.

Гаснет олимпийский огонь, и под звуки олимпийского гимна медленно спускают и уносят со стадиона олимпийский флаг. Исполняется прощальная песня.

Подлинно общечеловеческое движение

Как построено всемирное олимпийское движение

Одно из самых значительных международных движений. Оно объединяет десятки международных и тысячи национальных организаций почти двухсот стран мира.

Цель Олимпийского движения – способствовать миру и дружбе между всеми народами посредством воспитания молодежи занятиями спортом в олимпийском духе – в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Вершиной олимпийского движения являются Олимпийские игры
Что в олимпийском движении является главным, определяющим?

Во-первых, то, что оно объединяет молодежь мира на величайшем спортивном празднике – Олимпийских играх.

Во-вторых, что не менее важно, его прогрессивные принципы. Прежде всего – недопустимость дискриминации в спорте. Смысл данного принципа, который в наши дни становится основным правилом всего человечества, в том, что ни один человек не должен ущемлять права другого лишь потому, что у того иные политические взгляды, другая раса или национальность,

иные религиозные убеждения или другой пол. Без соблюдения этих принципов не будет единства олимпийского движения и прогресса самих Олимпийских игр.

Кроме МОК, спортивное движение включает в себя международные федерации и национальные олимпийские комитеты, организационные комитеты Олимпийских игр, национальные ассоциации, клубы и лица, принадлежащих к ним, в частности, спортсменов. Кроме того, олимпийское движение включает в себя другие организации и учреждения, признанные МОК, – ассоциации национальных олимпийских комитетов. Среди них всемирная Ассоциация национальных олимпийских комитетов (АНОК) и континентальные Ассоциации: НОК Африки, Олимпийский совет Азии, Панамериканская спортивная организация, Ассоциация НОК Европы и объединение НОК Океании.

В конце 1994 года было образовано еще одно подобное объединение – Ассоциация национальных олимпийских комитетов Содружества Независимых Государств. В него вступили НОКи восьми стран-членов СНГ: Азербайджана, Армении, Грузии, Казахстана, Кыргызстана, России, Таджикистана, Узбекистана, а также НОК Туркменистана в качестве наблюдателя. Президентом Ассоциации был избран президент Олимпийского комитета России Виталий Смирнов. На 112-й сессии МОК в Москве в 2001 году Виталий Смирнов (Россия) был избран вице-президентом МОК на 4 года. На этой же сессии Леонид Тягачев при единогласном голосовании стал первым вице-президентом Олимпийского комитета России (ОКР).

В олимпийское движение входят ассоциации международных спортивных федераций – Ассоциация летних олимпийских международных федераций, Ассоциация зимних олимпийских международных федераций, Ассоциация международных спортивных федераций, признанных МОК (по видам спорта, которые еще не входят в программу Игр) и Генеральная ассоциация международных спортивных федераций.

МОК, федерации и НОКи время от времени собираются вместе, чтобы обсудить проблемы и выработать общую стратегию на будущее. С этой целью МОК организует Олимпийский конгресс, созываемый в принципе раз в восемь лет.

Последний по времени XII Олимпийский конгресс проводился с 29 августа по 3 сентября 1994 года в Париже. Он был посвящен 100-летию МОК и получил название «Конгресс единства».

Международный олимпийский комитет

МОК является международной неправительственной организацией. Срок его деятельности не ограничен. Секретариат МОК постоянно находится в городе Лозанне (Швейцария).

Роль Международного олимпийского комитета состоит в руководстве олимпийским движением и развитием олимпизма в соответствии с Олимпийской хартией.

На III сессии МОК внесены некоторые изменения. Новая структура МОК выглядит следующим образом: 15 человек должны представлять международные спортивные федерации или их объединения, 15 – национальные олимпийские комитеты или их региональные ассоциации, 15 – действующие атлеты и 70 – так называемые индивидуальные члены.

При этом в стране не может быть более одного члена МОК из последней категории, а возрастной лимит для всех членов МОК установлен в пределах от 18 до 70 лет.

Начиная в 2000 года, в члены МОК стали выбирать на 8 лет с возможностью переизбрания, но стать членом МОК теперь окажется очень трудно. Создана так называемая Комиссия по номинациям, а проще говоря, своего рода отдел кадров, куда должны поступать представления от международных федераций, национальных олимпийских комитетов, их объединений или от действующих членов МОК. Эта комиссия сразу

же запрашивает у кандидата документы. Касающиеся его профессионального и материального положения, и готовит досье для представления в исполком МОК. Исполком тоже изучает документы и лишь затем предлагает сессии МОК принять или не принять того или иного кандидата. При этом все первичные заявки должны поступать в Комиссию по номинациям не позже чем за три месяца до очередной сессии, и, кроме того, на одну вакансию может быть несколько претендентов.

Что касается действующих атлетов, то их выбирают прямо во время Олимпийских игр обитатели Олимпийской деревни. Во время летних Игр четыре спортсмена, набравшие наибольшее число голосов, становятся членами МОК не 8 лет, а еще четверо (опять-таки согласно набранным голосам) – на 4 года. На зимних Играх соответственно выбирают двух атлетов на 8 лет, а 2 – на 4. еще трех членов МОК в этой категории называют дополнительно по представлению исполкома МОК, чтобы иметь разумное соотношение представительства по континентам, видам спорта и т.д. Действующими атлетами считаются те, кто либо участвует в Олимпийских играх в данный момент, либо принимал участие не раньше, чем за четыре года до этого.

Число членов МОК вместе с новичками достигло 127.

Новая структура нашла свое отражение и в составе исполкома, количество мест в котором с 11 возросло до 15. Вице-президентов осталось по-прежнему четверо. Индивидуальным членами исполкома стали 10 человек.

Реформа МОК, узаконенная в декабре 1999 года, предусматривает процедуру переизбрания членов МОК через каждые 8 лет. Но чтобы не переизбирать всех тех, кто входил в состав МОК к моменту принятия исторических нововведений, было решено разбить их на три равные группы, первую переизбрать в 2007 году, вторую – в 2008 году, а третью – в 2009 году. На Сиднейской сессии МОК была проведена жеребьевка, определяющая кому и когда предстоит переизбрание.

В Сиднее была определена очередность презентации городов-кандидатов. Первым представил аргументы в свою пользу японский город Осака, вторым – Париж, третьим – канадский Торонто, четвертым – Пекин и пятым – Стамбул.

Высшим органом Международного олимпийского комитета является сессия, проводимая не менее одного раза в год. Сессия МОК утверждает, изменяет и истолковывает Олимпийскую хартию, а также по предложению Исполкома МОК избираются города, в которых проводятся Олимпийские игры, определяются олимпийские виды спорта.

В период между сессиями деятельностью МОК руководит Исполнительный комитет (Исполком), состоящий из президента, четырех вице-президентов и шести других членов. Члены Исполкома избираются на сессиях МОК тайным голосованием.

Президент МОК избирается на сессии из числа членов МОК тайным голосованием на восьмилетний период. Президент может повторно избираться на последующие четырехлетние периоды. С июня 1980 года президентом МОК являлся испанский общественный деятель Хуан Антонио Самаранч.

Официальными языками МОК являются французский и английский.

Наша страна с момента его создания участвовала в работе МОК. В его первом составе был до 1900 года Алексей Дмитриевич Бутовский.

В дальнейшем членами МОК в России были видные общественные и спортивные деятели – князь Сергей Белосельский-Белозерский (1900-1908 г.г.), граф Рибопьер (1900-1910 г.г.), князь Семен Трубецкой (1908-1910 г.г.), князь Лев Урусов (1910-1933 г.г.), Георгий Дюперрон (1913-1915 г.г.).

После образования и признания Международным олимпийским комитетом в 1951 году Национально Олимпийского комитета СССР членами МОК были известные спортивные работники нашей страны: К.А. Андрианов (1951-1988 г.г.) и А.О. Романов (1952-1971 г.г.). В 1988-1992 г.г. – М.В.

Грамов. С 1971 г. – 2001 г. членом МОК является В.Г. Смирнов, в 1994 году вторым членом МОК для России избран Ш.А. Тарпищев. Председатель Координационного комитета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации и Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму. Он известный теннисист. А в 1995 году членом МОК стал президент Международной федерации гимнастики Ю.Е. Титов.

Восемь президентов

В первом варианте Олимпийской хартии говорилось, что МОК должен возглавить представитель страны, в которой организуются Олимпийские игры. Поэтому президентом МОК был избран грек Демитрус Викелас.

С 1896 года по 1925 год пост президента МОК занимал основатель Олимпийских игр современности Пьер де Кубертен. Под его руководством были подготовлены и проведены Игры в 1896-1924 г.г. Он автор олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр. За «Оду спорту», которую Кубертен представил под псевдонимом на конкурс искусств во время Олимпийских игр 1912 года, он был удостоен золотой медали.

До последний своих дней Пьер де Кубертен оставался почетным президентом МОК. По желанию Кубертина его сердце захоронено в Олимпии – в той местности Греции, что дала название рожденному им движению.

С 1925 по 1942 год президентом МОК был граф Анри де Байе-Латур (Бельгия). Четвертым президентом МОК стал в 1942 Юханнес Зигфрид Эдстрем (Швеция). В 1952-1972 г.г. МОК руководил Эвери Брендедж (США). С 1972 по 1980 г. президентский пост в Международном комитете занимал известный журналист лорд Майкл Килланин (Ирландия).

Седьмым президентом стал Хуан Антонио Самаранч. Он родился в 1920 году в Барселоне. В 70-е годы был послом Испании в СССР. Очень

многое сделал для сохранения и развития олимпийского движения, когда оно оказалось под угрозой распада из-за последствий «холодной войны».

В 2001 году на 112 сессии МОК в Москве был избран восьмой президент Международного олимпийского комитета. Им стал бельгиец Жак Роге. Действующий врач-ортопед свободно говорит на пяти европейских языках. Он трижды участвовал в Олимпийских играх – в 1968, 1972 и 1976 г.г. в парусном классе «Финн», был чемпионом мира.

Олимпийский комитет в нашей стране

Российский олимпийский комитет был образован только в 1911 году. Его председателем был известный общественный и спортивный деятель Вячеслав Средневский.

После 1917 года Российской олимпийский комитет прекратил свою деятельность. И только 23 апреля 1951 года был основан и сразу же признан МОК Олимпийский комитет СССР.

В отдельные периоды ОК СССР возглавляли такие видные деятели отечественного и мирового спорта, как Константин Андрианов, Сергей Павлов, Михаил Граммов, Виталий Смирнов, а в данный момент Леонид Тягачев.

Всероссийский олимпийский комитет был основан 1 декабря 1989 года тогда еще в рамках олимпийского движения СССР. Его первым председателем стал олимпийский чемпион 1972 года по прыжкам в воду, известный общественный деятель Владимир Васин.

После того, как в конце 1991 года перестал существовать Советский Союз, Всероссийский олимпийский комитет приобрел полную самостоятельность. Его президентом по предложению Васина был избран Виталий Смирнов, а Васин стал первым вице-президентом.

В соответствии в Олимпийской хартией в состав Олимпийского комитета России (такое название Всероссийский олимпийский комитет

выбрал для себя в конце 1992 года) входят в качестве его коллективных членов более 60 всероссийских федераций по олимпийским и неолимпийским видам спорта, 89 физкультурно-спортивных организаций республик в составе Российской Федерации, краев, областей, национальных округов, городов Москвы и Санкт-Петербурга, 9 региональных олимпийских академий, 18 представителей федеральных органов управления, ведомственных и общественных физкультурно-спортивных организаций, среди них добровольные спортивные общества, представители государственных органов управления здравоохранением, высшей школой, а также отдельные лица – граждане России, способствующие успешной деятельности комитета и вносящие значительный вклад в олимпийское движение.

В составе Олимпийского комитета России (ОКР) большинство голосов имеют представители федераций по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр. Таково требование Хартии.

Высший орган Олимпийского комитета России – Олимпийское собрание. На нем принимается или изменяется Устав ОКР, избирается его президент, вице-президенты, генеральный секретарь и другие члены Исполнительного комитета (Исполком).

Исполком руководит олимпийским движением России в промежутке между олимпийскими собраниями. Срочные решения принимает бюро Исполкома.

За время своего существования Олимпийский комитет России сумел добиться многого. Он участвовал в работе по направлению объединенной команды олимпийских комитетов 12 стран бывшего СССР на Олимпийские игры в Барселоне, где она успешно выступила; возглавил подготовку российских спортсменов к XVII зимним Олимпийским играм и VI зимним Паралимпийским играм (игры для спортсменов-инвалидов) в Лиллехаммере, где наши атлеты также добились успеха.

Совместно с министерством образования России по инициативе ОКР

в стране создается система олимпийского образования. Включение тематики в программу физического воспитания учащихся – один из первых шагов в этом направлении.

МОК. 112-я сессия. Москва

13-16 июля 2001 г. в Москве прошла 112 сессия МОК. Впервые в ходе одной сессии члена МОК предстояло определить столицу очередных летних Олимпийских игр и избрать нового президента МОК. Кроме того, 112-я сессия МОК – первая сессия в новом тысячелетии – подвела итоги эпохи, которая началась 21 год назад в Москве и которую по праву можно назвать «эпохой Самаранча». Инициатором проведения сессии МОК 2001 года именно в Москве выступил сам Самаранч. Еще на сессии МОК 1997 года в Лозанне, когда его в третий раз переизбрали президентом МОК, он сказал: «А завершить свою работу руководителем МОК я хочу в Москве».

Работа сессии началась с выбора столицы Игр XXIX Олимпиады 2008 год. Выбор пал на город Пекин (Китай), за него проголосовали 56 членов МОК.

Выборы нового президента МОК проходили 16 июля. Бельгиец Жак Роге стал восьмым президентом МОК.

Из других решений 112-й сессии МОК, имеющих принципиальное значение для международного олимпийского движения, выделим следующие:

1. Избрание Хуана Антонио Самаранча в знак заслуг перед олимпийским движением Почетным пожизненным президентом МОК, награждение его высшей наградой МОК – золотым Олимпийским орденом и переименование Олимпийского музея в Лозанне в «Музей Самаранча».

2. Избрание шести новых членов МОК – Джона Коутса (Австрия), Иссу Хайату (Камерун), Рандхира Сингха (Индия), Тимоти цун Тинг Фока (Гонконг, Китай), Эльсы Ван Бреда Врисман (Нидерланды) и Хуана Антонио Самаранча Салисакс (Испания) – сына ныне Почетного пожизненного

Президента МОК.

3. Избрание Виталия Смирнова (Россия) вице-президентом МОК на 4 года вместо покинувшей этот пост по принципу ротации Аниты Дефранту, избрание Ламбиса Николау (Греция) членом Исполкома МОК на 4 года вместо покинувшего исполком МОК по принципу ротации Ун Йонг Кима и избрание исполкома МОК до очередной сессии МОК в Солт-Лейк-Сити Тони Хури (Ливан) вместо избранного президентом МОК Жака Роге.

Наш президент В.В. Путин участвовал в мероприятиях 112-й сессии МОК. В частности, приветствуя гостей, он сказал: «В XX столетии олимпийское движение стало мощной силой, объединившей и сплотившей весь мир, все человечество. На пороге XXI века мы убеждены: на нашей планете люди должны бороться и побеждать только в мирных сражениях – честных и бескомпромиссных спортивных поединках. И поэтому одна из наших ключевых задач – быть верными идеалам и принципам всемирного олимпийского движения, продолжать великую олимпийскую эстафету».

15 июля 2001 года в Лужниках состоялось торжественное открытие монумента в память об Олимпиаде 80. Художественная композиция скульптора Александра Рукавишникова и архитектора Сергея Шарова запечатлела в бронзе Хуана Антонио Самаранча, контуры наиболее узнаваемых зданий города и талисман Московской Олимпиады – Мишу. Кроме того, Москва, наконец, выполнила долг перед Международным олимпийским движением: на стадионе в Лужниках отныне установлены памятные мраморные доски с именами победителей Игр XXII Олимпиады.

Успешное проведение сессии МОК оказало воздействие и на итоги отчетно-выборного Олимпийского собрания ОКР. Оно прошло в Москве 18 июля 2001 года. После того, как Виталий Смирнов заявил о том, что он не собирается баллотироваться в президенты, делегаты Олимпийского собрания практически единогласно проголосовали за предложенную им кандидатуру первого вице-президента ОКР Леонида Тягачева.

Спорт и олимпизм

Философия олимпизма исходит из того, что активные занятия спортом и высокие достижения в спорте не должны приводить к одностороннему уродливому развитию человеческой личности. Спортсмен должен гармонично сочетать физическое совершенство с высокой духовной культурой.

В своей речи на торжественной церемонии по случаю возрождения Олимпийских игр на земле Греции Кубертен подчеркнул: «В современном мире, полном могучих возможностей и одновременно опасностей, губительного разрушения, олимпийское движение может стать школой воспитания благородства и нравственной чистоты, равно как и силы». Олимпийцу, считал Кубертен, должны быть присущи совершенные физические качества, здоровье, красота (поэзия) физически развитого тела и движений, а вместе с тем дух рыцарства, интеллект, эстетический вкус, контакт с живописью и литературой, культура речи и общения, высоконравственные качества (честность, великодушие, бескорыстность и др.).

Эта идея Кубертина входит и в современную концепцию олимпизма.

«Ода Спорту»

В этом произведении Пьер де Кубертен сформулировал девять основных предназначений спорту.

1. «О спорт! Ты – наслаждение!» – спорт – неизменный спутник жизни, щедро дарящий радость духу и телу, рождающий гармонию разума и силы.

2. «О спорт! Ты – наслаждение!» – спорт – творец природы человека, делающий людей сильными, ловкими, статными, исправляющий недостатки, с которыми человек рождается.

3. «О спорт! Ты – справедливость!» – спорт учит людей жить по законам справедливости, указывая им прямые, честные пути для

достижения целей, поставленных в жизни.

4. «О спорт! Ты – вызов!» – спорт помогает человеку преодолеть себя, делать мечту реальностью.

5. «О спорт! Ты – благородство!» – спорт требует высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты и неподкупности. Спорт осеняет лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно.

6. «О спорт! Ты – радость!» – спорт врачует душевные раны, является праздником для тех, кто жаждет борьбы и для тех, кто жаждет этой борьбой насладиться.

7. «О спорт! Ты – плодотворность!» – спорт – преграда на пути пагубных недугов, извечно угрожающих людям, утверждающая принцип «В здоровом теле – здоровый дух!»

8. «О спорт! Ты – прогресс!» – спорт способствует совершенству человека, объединяет прогресс физический и прогресс нравственный в единый путь к достижению цели.

9. «О спорт! Ты – прогресс!» – спорт устанавливает добрые дружественные отношения между народами, сближает людей, учит разноязычную, разноплеменную молодежь уважать друг друга, жить в мире и согласии.

Олимпизм – высшая форма спорта – нужен сегодня России как необходимый элемент системы мероприятий для возрождения как великого государства

Кому решать эту задачу? В первую очередь (не удивляйтесь!) – школьному учителю физической культуры. Ведь в школе реально возможно построить физическую культуру в духе олимпизма.

Во-первых, в школе учится все население страны. Уроки физической культуры должны посещать все здоровые учащиеся, а те, кто не совсем здоров, должны заниматься по специальным программам. Такое положение физической культуры позволяет реализовать основные принципы олимпизма: всеобщность, направленность на совершенствование, товарищеское взаимодействие, бескорыстие. Школа – надежный фундамент «пирамиды Кубертена».

Во-вторых, внедрение олимпизма в жизнь страны легче всего осуществить в процессе школьного обучения, ведь олимпизм – это не просто физическая культура, – это мировоззрение, реализуемое в образе жизни, точнее – в здоровом образе жизни. А формирование мировоззрения и навыков здорового образа жизни наиболее эффективно у детей школьного возраста: они верят учителю, восприимчивы к знанию, легче включаются в новые виды деятельности.

В-третьих, дети охотнее выполняют те задания, в которых отчетливо проявляется их прогресс. Поэтому установка на прогрессирование более эффективна, чем установка на освоение учебных программ. А выявить прогресс интереснее всего на соревновании: в нем ученик проявляет себя более ярко. Отсюда следует и необходимость изменения системы оценки успеваемости по нашему предмету – от нормативного принципа оценки надо переходить на оценку за прогресс индивидуальных показателей физического развития, физических качеств. Это позволит заинтересовать физической культурой всех учащихся, независимо от начального физического состояния:

ведь оценивается прогресс, зависящий от трудолюбия и настойчивости. Постоянное участие в контрольных соревнованиях и ощущение собственного продвижения к совершенству позволит сформировать интерес к регулярным занятиям физической культурой, а в дальнейшем многие выберут спорт как предпочтительную форму совершенствования. Возникает необходимость создания условий для включения всех желающих в занятия физической культурой и спортом. Эта задача реально решается только в условиях общеобразовательной школы. Внеклассные формы занятий должны обеспечить прием всех желающих заниматься, без предварительных условий и бесплатно. Конечно, эти формы занятий с учащимися должны оплачиваться, вероятно, на тех же условиях, что и работа учителя: ставка заработной платы за установленное количество часов работы.

Вот и началось строительство «пирамиды» с фундамента, снизу. А постройка средних уровней и вершины – сфера деятельности других организаций: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и т.д.

Возрождение олимпизма в России, безусловно, произойдет не сразу.

Первым и определяющим шагом должно быть законодательное отделение спорта от профессионального спорта и запрещение их соревновательных и организационных контактов.

Второй шаг – возрождение массового спорта, открытого, без ограничения для всех желающих. Это потребует государственной и финансовой поддержки, обеспечивающих также подготовку новых кадров педагогов, методистов, ученых, хозяйственников и других специалистов, делающих возможным полноценное функционирование системы.

Третий шаг – восстановление «пирамиды Кубертена» снизу вверх, для чего потребуется формирование новой системы соревнований (исключающей участие профессионалов) – от первичных коллективов до межрегиональных и международных.

Завершающим шагом в создании подлинного олимпизма будет возрождение международного олимпийского движения, построенного

на принципах П. де Кубертена

Физкультура и здоровье

Первая доврачебная помощь при бытовых травмах

Вывих

Правда, у детей вывихи бывают редко – связочный аппарат сустава и его сумка отличаются большой эластичностью и крепостью.

Признаки этого повреждения известны – резкая болезненность, изменение формы сустава (по сравнению с таким же суставом здоровой стороны) и невозможность движения. Вправлять вывих нужно как можно скорее, в ближайшие часы; чем больше времени прошло после травмы, тем труднее это сделать. Вправление должен производить только врач или фельдшер, в противном случае могут возникнуть различные осложнения.

До вмешательства врача в первые часы к вывихнутому суставу надо прикладывать холод, но ни в коем случае согревающий компресс – он здесь вреден. Движения поврежденной рукой (или ногой) следует по возможности ограничить – наложить так называемую фиксирующую (закрепляющую) повязку или шину.

Переломы костей

Переломы костей бывают закрытые (раны нет) и открытые (на месте перелома имеется рана, причем из нее может выступать отломок кости). У детей чаще встречаются закрытые переломы. Оказание первой помощи требует бережного отношения к отломкам кости, чтобы не допустить их дальнейшего смещения и повреждения мышц, кровеносных сосудов и нервов. Поэтому необходимо прежде всего обеспечить полную неподвижность поврежденной кости. Для этого надо на поврежденную

конечность наложить шину. Предварительно подстелив под нее что-нибудь мягкое. Шиной может служить любая доска, палка, трость и т.п. ее накладывают поверх одежды и привязывают (бинтом, веревкой или ремнем) к поврежденной руке или ноге в нескольких местах. Шина должна быть достаточно длинной, чтобы она могла захватить те два сустава руки или ноги, между которыми произошел перелом (например, коленный и голеностопный при переломе костей голени).

Случается, однако, что под рукой нет подходящего материала для шины. В таких случаях поврежденную ногу можно несколькими узлами привязать к здоровой ноге, а поврежденную руку (при переломе плеча) в вытянутом положении прибинтовать к туловищу. При некоторых видах переломов (например, переломе ключицы) шину наложить невозможно. Поэтому нужно зафиксировать руку так, чтобы она была неподвижна в плечевом суставе. Для этого руку, согнутую в локте, прибинтовывают

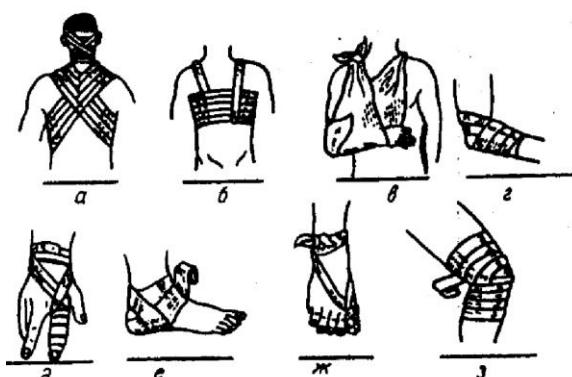


Рис. 1

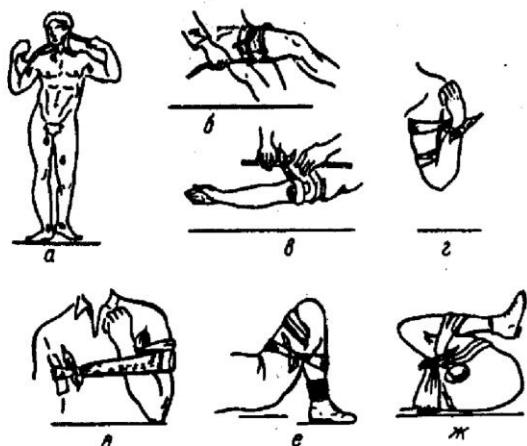


Рис. 4

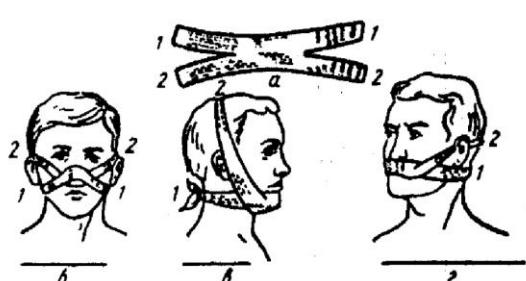


Рис. 2



Рис. 3

Рис. 1. Основные виды мягких повязок: а — колосовидная повязка на верхнюю часть груди и лопатки; б — спиральная повязка на нижнюю часть груди;

в — косыночная повязка на предплечье и плечо; г — повязка на локтевой сустав; д — спиральная повязка на палец руки; е — восьмиобразная повязка на голеностопный сустав; ж — спиральная повязка на палец стопы; з — повязка на коленный сустав

Рис. 2. Типы пращевидных повязок: а — пращевидная повязка (общий вид); б — повязка на нос; в — повязка на подбородок; г — повязка на верхнюю губу, (цифрами 1 и 2 обозначены концы пращевидной повязки)

Рис. 3. Способы переноски пострадавшего: а — одним человеком; б, в, г — двумя: б — способ «друг за другом», в — на замке из трех рук, г — на замке из четырех рук.

Рис. 4. Способы остановки кровотечений из артерий: а — схема точек прижатия артерий; б — сдавление жгутом бедренной артерии; в — наложение закрутки на

к туловищу или подвешивают на косынке. Таким же образом поступают при переломе плеча, предплечья и кисти (но предварительно наложив шину).

Перелом ребер сопровождается резкой болью при вдохе и выдохе. Возможно развитие подкожной эмфиземы (скопление воздуха), если повреждено легкое. Появление эмфиземы сопровождается вздутием кожи, хрустящими на ощупь припухлостями. Первая помощь заключается в тугом бинтовании грудной клетки бинтом или полотенцем, для того чтобы уменьшить ее движение при дыхании. Если у пострадавшего нет других травм, то ему легче находиться в сидячем или полусидячем положении. Для уменьшения болей при оказании первой помощи пострадавшему можно дать болеутоляющие средства – анальгин, пирамидон.

При переломах нижней челюсти, носа, подбородка, а также при повреждении верхней губы применяются пращевидные повязки. При переломах нижней челюсти пострадавший не должен есть и разговаривать до тех пор, пока его не осмотрит врач. Тяжелые переломы челюсти с повреждением подбородка иногда затрудняют дыхание, так как язык западает вглубь рта. В таких случаях надо положить пострадавшего лицом вниз и с таким положением доставить в больницу.

Очень серьезны повреждения позвоночника и таза. В случае перелома позвоночника пострадавший жалуется на боли в месте травмы, усиливающиеся при движениях. Если поврежден спинной мозг, наступает частичная или полная потеря чувствительности в ногах, а при травме в шейном отделе и в руках. Переломы таза могут ограничивать движение. Появляется так называемый симптом прилипшей пятки, когда лежащий на земле человек не может поднять ногу, оторвать от земли пятку.

Оказывая первую помощь пострадавшему с подозрением на перелом позвоночника, нужно соблюдать исключительную осторожность. Нельзя сажать его, заставлять самостоятельно поворачиваться или передвигаться. При грубом, неосторожном обращении можно сместить сломанный позвоночник, в результате чего возникает сдавление или повреждение

спинного мозга с тяжелыми последствиями. Транспортировать такого пострадавшего можно, лишь уложив его на спину или живот, на носилках или на щите.

При переломах костей всякая неосторожность при перекладывании и транспортировке пострадавшего вызывает резкие боли и приводит к смещению отломков. Поэтому рекомендуется наложить шину, а уж потом поднимать пострадавшего. Переносить пострадавшего на руках на большие расстояния не следует. Лучше всего пользоваться обычными носилками, а если их нет – самодельными: в рукава пальто продевают длинные палки, а полы связывают узлом вокруг ноги пострадавшего. Зимой пострадавшего можно везти на лыжах.

Раны (повреждения мягких тканей)

Остановить кровь – вот что нужно прежде всего сделать при кровотечении. При небольшом кровотечении достаточно наложить ватно-марлевую повязку (такую, как в индивидуальном перевязочном пакете) и потуже забинтовать. Но если кровь из раны бьет прерывистой струей или фонтанчиком – это признак повреждения крупной артерии. Тогда раненую руку или ногу надо поднять и выше места повреждения (т.е. ближе к туловищу) наложить резиновый жгут или закрутку: руку или ногу повязать платком или косынкой, под узел ввести палочку и закрутить ее до остановки кровотечения. Чтобы не повредить кожу, под закрутку надо положить мягкую подстилку. закрутку или жгут можно держать не более 1,5 – 2 часа, иначе наступит омертвление конечности. За это время надо пострадавшего доставить к врачу. Если кровь не бьет, а течет струей и имеет темно-красный цвет, значит повреждена вена. Тогда достаточно наложить давящую повязку.

Кровотечение – самое серьезное осложнение при любой ране. Не меньшую опасность представляет инфекция. В рану могут проникнуть микробы, которые вызовут нагноение, а некоторые – общее заражение

организма. Наибольшую опасность представляют микробы – возбудители столбняка, которых особенно много в земле. Попав в человеческий организм, они могут привести к смерти, если не принять предохраниительных мер. Вот почему всем пострадавшим вводят противостолбнячную сыворотку. Что же надо делать, чтобы предупредить попадание микробов в рану? Очень важно правильно перевязать рану, выбрать для этого чистый материал (носовой платок, салфетку, полотенце) и прогладить его, если позволяют обстоятельства, горячим утюгом. Но лучше всего применять для этой цели индивидуальный перевязочный пакет – он входит в аптечку первой помощи и представляет собой готовую повязку, состоящую из бинта и 1-2 ватно-марлевых подушечек (иногда они пропитаны веществами, убивающими микробов). Чтобы наложить повязку, надо открыть пакет (потянуть за вклеенную в пергамент нитку), снять пергаментную оболочку, немного развернуть бинт, наложить подушечку на рану и бинтовать; конец бинта обычно завязывают или закрепляют имеющейся в пакете булавкой.

При наложении бинтовой повязки на конечности (руки или ноги) им следует придать наиболее выгодное положение. Например, руку нужно бинтовать, согнув ее в локте. Если забинтовать ее в вытянутом положении, то при сгибании будут сдавливаться сосуды в локтевой складке. Чтобы повязка лучше держалась, после первого круга хода бинта конец его загибают и фиксируют следующим. При перевязке кисти фиксацию делают в области лучезапястного сустава, при перевязке стопы – в области нижней трети голени и т.д.

Повязка должна быть наложена с такой силой, чтобы ногти сохраняли розовый цвет. Накладывая повязку, необходимо всегда следить за выражением лица больного, чтобы не причинить ему новых болевых ощущений. бинтовать следует двумя руками, осуществляя попеременно то одной, то другой рукой вращение головки бинта вокруг бинтуемой части тела, а свободной рукой расправляя туры бинта.

Во время наложения повязки бинт необходимо развертывать слева

направо так, чтобы головка бинта как бы скатывалась с туров бинта. Каждый последующий тур должен закрывать $\frac{1}{2}$ или 2/3 ширины предыдущего. Завязать конец бинта или фиксировать его булавкой следует под здоровой частью тела. От того, насколько правильно будет наложена на свежую рану первая повязка, часто зависят заживление раны, сроки лечения пострадавшего.

Микротравмы

Принципы первой помощи при ранах полностью сохраняют свое значение при небольших повреждениях – так называемых микротравмах. Правда, такие повреждения – порезы, царапины, уколы и т.д. – не представляют непосредственной угрозы для здоровья ребенка. «Зашивив» палец на занятиях в учебно-производственной мастерской или на тренировке, школьник тотчас забывает об этом, если микротравма сама не напоминает о себе. А напомнит она тогда, когда сюда проникнут микробы и возникнет нагноение. Чтобы предупредить это, надо относиться к микротравмам так же, как и к большим повреждениям-ранам. Конечно, применять здесь жгут или закрутку не никакой необходимости, но предупредить занос микробов следует обязательно. С этой целью микротравму – будь то порез или царапина целесообразно смазать настойкой йода (или каким-либо другим антисептиком) и перевязать.

Микротравмами являются и нередко встречающиеся заусеницы – мелкие удлиненные отрывки кожи вокруг ногтя, образующиеся в результате ее надрывов. Иногда они очень болезнены и могут стать причиной гнойного воспаления пальца. Поэтому надорванные отрывки кожи надо тщательно срезать, а ранки смазать настойкой йода.

Ушибы и ожоги

Ушиб – повреждение тканей и органов тела без нарушения целостности

кожи – это, пожалуй, одна из самых распространенных «болезней» детского возраста: у кого из ребят не бывает шишек и синяков!

При ушибе повреждаются чаще только поверхностные ткани – кожа, подкожная жировая клетчатка, иногда мышцы; в них-то и происходит кровоизлияние. Оно обнаруживает себя резкой болезненностью, а позже – появлением сине-багрового пятна (синяка). Для ослабления боли и уменьшения кровоизлияния надо применять холод, например, подставить ушибленное место под струю холодной воды из крана или приложить к нему пузырь со льдом. Можно сделать свинцовую примочку. На другой день холод обычно заменяют теплом (грелка, согревающий компресс).

Но что делать при сильных ушибах, которые возникают, например, при падении с высоты? При этом наблюдаются не только ушибы головы. Груди, нижней части живота, но и опасные для жизни повреждения головного мозга и внутренних органов. В таких случаях пострадавшему надо прежде всего обеспечить покой и тот час вызвать врача.

У школьников не редко встречаются ожоги. Источниками ожогов являются горячие жидкости (вода, суп, молоко и т.п.), реже – огонь и твердые горячие предметы. Нередкими, особенно в последнее время, стали ожоги, вызванные химическими веществами (серная кислота, каустическая сода и пр.)

Все ожоги очень болезненны и опасны, причем серьезность их определяется не только степенью ожога, но и площадью обожженного участка. Угрожающим жизни может оказаться самый слабый ожог, если он занимает значительную часть поверхности тела. Ожоги опасны еще и тем, что через обожженную поверхность, как и через рану, легко проникают болезнетворные микробы.

При оказании первой помощи при ожогах следует прежде всего как можно быстрее прекратить действия причинного фактора. Если ожог вызван, например, кислотой, надо быстро смыть ее с поверхности тела обильным количеством холодной воды, лучше всего сильной струей. Горящую одежду

нужно сорвать или накинуть на пострадавшего какую-либо накидку и, прижав ее к телу, погасить пламя. Прилипшую к ожоговой поверхности одежду, если она не пропитана едкой жидкостью (кислота, щелочь), удалять не следует, как и появившиеся на коже пузыри. При химических ожогах пораженные поверхности тщательно промывают водой. Смазывать их какими бы то ни было мазями не следует.

Целесообразно ожоговую поверхность обработать противоожоговым аэрозолем «Пластубол». Он используется и для обработки больших ссадин. Затем на обожженную поверхность тела накладывают сухую стерильную повязку. При обширных ожогах и недостатке стерильного материала ожоговую поверхность можно закрыть чистым полотенцем, простыней.

Надо помнить, что пострадавший от ожога плохо переносит охлаждение и перегревание. Он должен по возможности находиться в лежачем положении. Не следует отказывать ему в обильном питье. Перед транспортировкой в лечебное учреждение можно дать таблетку анальгина для предотвращения тяжелого осложнения – ожогового шока.

Различают четыре степени ожогов. Если кожа только краснеет, припухает и становится болезненной – это ожог первой степени, при ожогах второй степени образуются пузыри, наполненные жидкостью. В этих случаях помогает повязка со спиртом, водкой, одеколоном или крепким раствором марганцовокислого калия, наложенная на обожженное место. При ожогах третьей и четвертой степени (омертвление и обугливание тканей) пострадавшего надо немедленно отправить в больницу.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему – чрезвычайно важное дело. Каждый взрослый, каждый школьник должен знать правила и приемы оказания первой помощи. Уметь своевременно и правильно оказывать первую помощь – значит, предупредить тяжелые осложнения травмы.

Обморожения

При обморожении, которое может возникнуть даже при температуре 0°, сначала ощущается покалывание, жжение, затем наступает побледнение кожи, синюшность и потеря чувствительности. При оказании первой помощи необходимо пострадавшего как можно быстрее доставить в теплое помещение. Затем, если возможно, нужно поместить его в теплую ванну, дать горячий чай или кофе. Обмороженный участок тела растирают чистой теплой рукой. Не рекомендуется растирать поврежденные участки кожи снегом.

Соотношение понятий «культура» и «физическая культура»

По определению в энциклопедии физическая культура – это часть общей культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствование двигательных возможностей.

Таким образом, под физической культурой понимается определенный вид культуры общества и человека. Культура направлена на развитие психических (духовных) свойств человека. Процесс преобразования физических свойств тела человека характеризуется тем, что с помощью специально подобранных физических упражнений и соответствующих методов воздействия на человеческий организм можно: постоянно развивать формы и увеличивать рельефность мускулатуры тела; увеличить объем сердца и дыхания, изменять интенсивность обменных процессов, повышать энергетические возможности организма; эффективно управлять движениями и осваивать сложные двигательные действия, выполняя их в различных условиях и используя при решении разнообразных задач; улучшать защитные функции организма и повышать его работоспособность. Укреплять

здоровье и способствовать долголетию; совершенствовать физические качества и осваивать различные виды спорта.

Сегодня человек меньше двигается, а значит его мышцы, системы дыхания и кровообращения малоактивны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Ухудшающаяся экология в сочетании с малоподвижностью человека, или, как ее называют, гиподинамией, ведут к быстрому ослаблению организма, и, как результат, человека начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо постоянно выполнять физические упражнения, тренировать органы и системы организма, закаливать его с помощью водных, солнечных и воздушных процедур, соблюдать режим дня и питания, организовывать культурный отдых, принимать участие в спортивных соревнованиях и туристических походах. Регулярно занимаясь физической культурой и спортом, можно избежать очень многих болезней, а значит, хорошо и плодотворно трудиться, жить долгой, интересной жизнью.

П.С. Брэгг. Десять заповедей здоровья

Вы должны:

- почитать свое тело, как высочайшее проявление жизни;
- воздерживаться от любой ненатуральной пищи и возбуждающих напитков;
- питать свое тело только натуральной, живой, непереработанной пищей;
- посвятить свою жизнь любви и милосердию;
- перестроить организм, правильно сочетая активную деятельность и отдых;
- очистить клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами;
- воздержаться от любой пищи, если болен душой и телом;

- думать и говорить спокойно, быть в меру эмоциональным;
- изучать законы природы, жить с ними в полной гармонии
- и наслаждаться плодами своего труда;
- взять за основу правило следовать законам природы и помогать другим делать то же.

Нарушение осанки

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствует раннему появлению остеохондроза. Неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функций). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и т.д.

При правильной осанке позвоночник имеет физиологические изгибы в виде шейного и поясничного лордоза (изгиб спереди) и кифоза (изгиб сзади). При осмотре со спины позвоночник в норме должен быть прямым. Даже незаметные его искривления следует расценивать как отклонение от нормы. Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелой атлетикой. Прыжками в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатикой и т.д.

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений – 1-3 минуты.

Формы спины: нормальная, круглая, плоская, кругловогнутая.

Виды сколиоза: правосторонний, левосторонний, S-образный.

Учителя и родители должны следить за тем, чтобы учащиеся не горбились, не опускали голову, старались держать спину прямо, чтобы не выпирали лопатки. Правильную осанку необходимо сохранять и сидя за столом (во время еды, выполнения домашних заданий), при ходьбе и при выполнении физических упражнений.

Детям с нарушением осанки полезно спать на ровной и жесткой постели на спине или на животе (но не на боку!), отдыхать в течение дня (особенно после физической нагрузки) полезно лежа, а не сидя, чтобы не создавать дополнительные нагрузки на позвоночник. Очень полезно для коррекции нарушений осанки оздоровительное плавание стилем брасс на спине.

Плоскостопие

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Уплощение свода стопы (продольного или поперечного) вызывает болезненные симптомы: быструю утомляемость и боли в ногах при ходьбе и стоянии. Плоскостопие встречается школьников чрезвычайно часто. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- 1) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или плоской подошве. Оптимальная высота каблука – не более 3-4 см;
- 2) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения,

укрепляющие мышцы стопы и голени;

3) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно – специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику).

Формы стопы: полая, нормальная, уплощенная, плоская.

Олимпиада шагает по стране

(Тесты школьных олимпиад)

Городская олимпиада, 2000 год

1. Когда впервые зажжен символ Олимпийских игр – «Олимпийский огонь»?
 - 1) 776 г. до н.э. (Греция)
 - 2) 1896 г. (Афины)
 - 3) 1908 г. Англия (г. Лондон)
 - 4) 1928 г. Голландия (Амстердам)
2. Для определения состояния сердечно-сосудистой системы используются:
 - 1) Тест Купера
 - 2) Проба Руфье
 - 3) Проба Ромбера
 - 4) Проба Пинье
- 1) Кто организовал Олимпийские игры Древней Греции?
 - 1 Сократ
 - 2 Пифагор
 - 3 Геракл
 - 4 Ифит
- 2) Сколько основных физических качеств вы знаете?
 - 1 3
 - 2 5
 - 3 7
 - 4 9
- 3) С какого года ведется отсчет первых Олимпийских игр Древней Греции?
 - 1 595 г. до н.э.
 - 2 684 г. до н.э.

3 776 г. до н.э.

4 836 г. до н.э.

4) Формирование знаний о личной гигиене и навыков гигиенических правил в школе, дома:

При занятиях физическими упражнениями, труде и во время отдыха – это

1 Оздоровительная задача

2 Воспитательная задача

3 Образовательная задача

5) Укажите атлета – чемпиона I Олимпийских игр Древней Греции:

1 Кореба из Элиды

2 Леонидас из Родоса

3 Гермоген из Ксанфа

4 Милон из Кротона

6) При спусках на лыжах дистанция между учащимися должна быть

не менее:

1 50 м

2 30 м

3 15 м

4 5 м

7) Назовите имя президента, возглавляющего Международный олимпийских комитет в настоящее время (2000 год)?

1 П. Кубертен

2 В. Путин

3 Х. Самаранч

4 Э. Куртиус

8) Величина нагрузок по частоте сердечных сокращений во время занятий достигает до 140 уд/мин – это:

1 Оздоровительный режим

2 Поддерживающий

3 Развивающий

- 4 Тренирующий
- 9) Кто организовал возрождение Олимпийских игр современности?
- 1 Деметриус Викалас (Греция)
- 2 Алексей Буговский (Россия)
- 3 Анри де Байс Латур (Бельгия)
- 4 Пьер де Кубертен
- 10) «Физическое развитие» – это:
- 1 Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни;
- 2 Результат физической подготовки, т.е. целенаправленно организованного педагогического процесса;
- 3 Достигнутый результат (уровень) в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.
- 11) Укажите атлета из античных чемпионов-олимпиоников, который завоевал 12 побед на Олимпийских играх Древней Греции:
- 1 Милон из Кротона
- 2 Астилон из Кротона
- 3 Леонидас из Родоса
- 4 Гермоген из Ксанфа
- 12) Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?
- 1 Массаж сердца
- 2 Дать нашатырный спирт
- 3 Искусственное дыхание
- 4 Вызвать врача
- 13) В каком году и в каком городе состоялись Игры I Олимпиады современности?
- 1 1896 г. (г. Афины)

2 1900 г. (г. Париж)

3 1886 г. (г. Лос-Анджелес)

4 1990 г. (г. Лондон)

14) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей:

1 Плавание

2 Гимнастика

3 Стрельба

4 Лыжный спорт

15) Кто из представителей Российского спорта завоевал 9 золотых наград на Олимпийских играх?

1 Л. Турищева

2 Е. Белова

3 П. Астахова

4 Л. Латынина

16) Как назывался вид спорта программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

1 Долиходром

2 Панкретион

3 Двоеборье

4 Диаул

17) На что направлено использование подготовительных упражнений спортивной тренировки?

1 Обучение и совершенствование техники

2 Развитие физических качеств

3 Формирование привычки трудиться

18) Кто издал указ о запрещении Олимпийских игр Древней Греции?

1 Царь Элиды – Авгий

2 Царь Спарты – Ликур

3 Царь Армении – Фарадзе

4 Феодосий I (римский император)

19) Сколько часов в неделю согласно основ по физической культуре в Российской Федерации должны заниматься школьники физической культурой?

1 2 часа

2 3 часа

3 5 часов

4 8 часов

20) Укажите первого чемпиона Олимпийских игр современности, представителя России:

1 В. Алексеев

2 Н. Панин-Коломенкин

3 Н. Орлов

4 В. Иванов

21) За какое время до наиболее ответственных соревнований общая нагрузка достигает максимума?

1 За 1-2 дня

2 За 2-3 месяца

3 За месяц

4 За 1,5 месяца

22) «Олимпийский девиз» – это:

1 «Спорт – посол мира»

2 «Быстрее, выше, сильнее»

3 «Олимпийцы среди нас»

23) Какое качество является волевым?

1 Упорство

2 Активность

3 Уверенность в себе

24) Какой вид спорта родился на играх I Олимпиады современности?

1 Борьба

- 2 Плавание
3 Марафон
4 Конный спорт
- 25) В какой группе эффективно запоминание осваиваемых упражнений?
- 1 Группа смотрела и воспроизводила упражнение
2 Группа словесно обозначала и записывал каждое упражнение комплекса прежде чем его воспроизвести
3 Группа перед воспроизведением упражнения должна была придумать сходное по структуре упражнение
- 26) Назовите имя великого ученого, который был удостоен высшей Олимпийской награды в конкурсе искусств на 83-х Олимпийских играх (444 г. до н.э.)
- 1 Сократ (философ)
2 Харет (скульптор)
3 Геродот (историк)
4 Пиндар (поэт)
- 27) Если пульс учащегося 160-180 уд/мин, это относится к зоне:
- 1 умеренной мощности работы
2 большой
3 субмаксимальной
- 28) Когда впервые в Олимпийских играх приняли участие женщины?
- 1 В 1986 г Греция
2 В 1900 г. Франция
3 В 1904 г. США
4 В 1908 г. Англия
- 29) Способность преодолевать внешнее стремление или противодействовать ему относится к качеству:
- 1 Сила
2 Ловкость

- 3 Гибкость
- 4 Выносливость
- 30) В каких Олимпийских играх приняли участие спортсмены России?
- 1 I Греция (Афины)
 - 2 II Франция (Париж)
 - 3 III США (Сент-Луис)
 - 4 IV Англия (Лондон)
- 31) К внутренним органам относятся:
- 1 Органы пищеварения, дыхания
 - 2 Сосудистая система
 - 3 Органы внутренней секреции
- 32) Когда был утвержден и поднят «Олимпийский флаг»?
- 1 1900 г. Франция
 - 2 1912 г. Швеция
 - 3 1920 г. Бельгия
 - 4 1932 г. США
- 33) «Физическая культура личности» – это:
- 1 Вид воспитания, направленный на формирование физически совершенного человека;
 - 2 Полноценное здоровье, физическая работоспособность, владение прикладным и спортивными навыками, способность эффективно использовать свои двигательные возможности в трудовых и иных действиях, гармоничное развитие форм тела.
 - 3 Достигнутый уровень в физическом совершенстве человека и степень использования приобретенных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.
- 34) Как называется свод Олимпийских законов?
- 1 Хартия
 - 2 Устав

- 3 Правила
 - 4 Конституция
- 35) Как называется боковое искривление позвоночного ствола?
- 1 Лордоз
 - 2 Сколиоз
 - 3 Кифоз
- 36) С какого года ведут отсчет и в каком городе начали проводиться зимние Олимпийские игры?
- 1 1916 (Осло)
 - 2 1920 (Лейк-Плесид)
 - 3 1924 (Шамани)
 - 4 1928 (Сен-Мориц)
- 37) Учащиеся со свойствами какого темперамента строгого регламентации действий приводят к быстрому утомлению, снижает работоспособность:
- 1 Холерик
 - 2 Сангвиник
 - 3 Меланхолик
 - 4 Флегматик
- 38) Когда впервые честь Олимпийского огня было предоставлено женщине?
- 1 1956 г. Австралия
 - 2 1960 г. Италия
 - 3 1968 г. Мексика
 - 4 1980 г. СССР
- 39) Какие тесты из спортивной медицины используются для оценки ОФП?
- 1 Проба Ромберга
 - 2 Проба Руфье
 - 3 Проба Яроцкого

- 4 Проба Пинье
- 40) В какой стране проводились XXVII Олимпийские игры?
- 1 Южная Корея (Сеул)
 - 2 Австралия (Сидней)
 - 3 СССР (Москва)
 - 4 США (Атланта)
- 41) Что включает в себя оздоровительные задачи физического воспитания?
- 1 Формирование двигательных умения и навыков
 - 2 Приобретение знаний в сфере физической культуры
 - 3 Развитие физических качеств
- 42) Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов:
- 1 Архимед (механик)
 - 2 Платон (философ)
 - 3 Пифагор (математик)
 - 4 Страбон (географ)
- 43) Сколько существует способов прыжков в высоту?
- 1 1 способ
 - 2 3 способа
 - 3 5 способов
 - 4 7 способов
- 44) Какой спортивный титул получает команда или атлет навечно?
- 1 Чемпион мира
 - 2 Олимпийский чемпион
 - 3 Чемпион страны
 - 4 Чемпион Европы
- 45) В теле человека насчитывается около:
- 1 400 мышц
 - 2 500

3 600

4 800

46) Какую награду получал победитель Олимпийских соревнований в Древней Греции?

1 Денежное вознаграждение, золото

2 Медаль и кубок

3 Венок из ветвей оливкового дерева

4 Звание почетного гражданина

47) Медицинская аптечка должна содержать:

1 Различные таблетки, бинт, вату, жгут, термометр

2 Бинт, вату, йод, нашатырный спирт, валерьяновые капли, жгут, инструментарий

3 Одноразовые шприцы, жгут, бинт, мази

48) Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?

1 Олимпийские игры имели мировую известность

2 В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира.

3 В период проведения игр прекращались войны

4 Игры отличались миролюбивым характером соревнований.

Окружной этап Олимпиады 2001

8 – 9 классы

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Когда начали проводить состязания атлетов в Олимпии?	а. 444 г. до н.э. б. 540 г.до н.э. в. 776 г.до н.э. г. 80 г.н.э. д. 146 г.н.э.
2	Чему равен «стадий»?	а. 1 ступне б. 90 ступней в. 180 ступням г. 300 ступням д. 600 ступням
3	Какой награды удостаивался победитель состязаний атлетов в Олимпии?	а. Золотой монеты б. Золотой медали в. Венок из ветвей лавра г. Венок из ветвей оливы д. Живого барана
4	Кто из известнейших античных ученых побеждал на олимпийских играх в кулачном бою?	а. Архимед б. Диоген в. Пифагор г. Сократ д. Соломон
5	Сколько времени отводилось на поединок борцов, кулачных бойцов?	а. 30 минут б. 1 час в. 2 часа г. До захода солнца д. До изнеможения соперника
6	Кому из участников Олимпиад принадлежат слова: «Нет большей победы, чем победа над собой»?	а. Архимед б. Лорд Киланин в. Пьер де Кубертен г. Сократ д. Платон

7	Когда были запрещены Олимпийские игры древности?	а. 80 г. б. 146 г. в. 194 год г. 286 г. д. 394 г.
8	В каком городе были проведены I Олимпийские игры современности?	а. Афины б. Берлин в. Лондон г. Париж д. Сент-Луис
9	На каких играх Олимпиады впервые участвовали женщины?	а. Афины б. Париж в. Лондон г. Берлин
10	В каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России?	а. Афины б. Лондон в. Париж г. Стокгольм д. Хельсинки
11	Кто из российских спортсменов стал первым Олимпийским чемпионом?	а. Любовь Егорова б. Александр Карелин в. Николай Панин г. Нина Пономарева д. Александр Попов
12	Кто из наших земляков стал первым Олимпийским чемпионом?	а. Аркадий Воробьев б. Клавдия Боярских в. Людмила Жаркова г. Александр Попов д. Сергей Суханов
13	На каких играх наша землячка Клавдия Боярских завоевала три золотые медали?	а. VI Осло б. VII Кортино д'Ампецо в. VIII Скво-Вэлли г. IX Инсбрук д. X Гренобль

14	На каких Олимпийских играх сборная СССР по футболу завоевала золотые медали?	а. XV Хельсинки б. XVI Мельбурн в. XIX Мехико г. XXII Москва д. Сидней
15	Спортсмен, завоевавший 7 золотых наград на одной Олимпиаде.	а. Карл Льюис б. Пааво Нурми в. Карин Отто г. Марк Спитц д. Эрик Хайден
16	Кто из наших спортсменов стал обладателем четырех золотых медалей на четырех Олимпийских играх?	а. Вячеслав Веденин б. Ирина Роднина в. Сиктор Санеев г. Владислав Третьяк д. Александр Тихонов
17	Футболист СССР, Олимпийский чемпион и обладатель приза «Золотой мяч» лучшему игроку Европы?	а. Игорь Беланов б. Олег Блохин в. Добровольский г. Егор Титов д. Лев Яшин
18	Наш земляк, ставший и чемпионом мира среди профессионалов?	а. Константин Дзю б. Игорь Малков в. Александр Попов г. Сергей Чепиков д. Алексей Яшин
19	Советский спортсмен, завоевавший на одной Олимпиаде 6 золотых наград?	а. Николай Андрианов б. Виктор Дитятин в. Любовь Егорова г. Лариса Латынина д. Виталий Щербо
20	Российский хоккеист – двукратный Олимпийский чемпион, двукратный обладатель «Кубка Стенли»?	а. Владимир Константинов б. Владислав Третьяк в. Вячеслав Фетисов г. Алексей Яшин

21	В каком городе проводились Олимпийские игры 2000 года?	а. Барселона б. Пекин в. Монреаль г. Сеул д. Сидней
22	Спортсменки Екатеринбурга, ставшие Олимпийскими чемпионками?	а. Артамонова, Грачева б. Василевская, Тюрина в. Котлярова, Година г. Нетесова, Зильберман д. Гамова, Тищенко
23	Первая спортсменка, удостоенная высокого звания Героя Российской Федерации?	а. Елена Вяльбе б. Любовь Егорова в. Лариса Лазутина г. Галина Кулакова
24	В каком году волейбольная команда «Изумруд» из Екатеринбурга стала чемпионом России?	а. 1997 б. 1998 в. 1999 г. 2000
25	Лучший игрок мира в хоккей с мячом, «Почетный гражданин г. Екатеринбурга», признанный скандинавами «Королем бэнди»?	а. Валентин Атаманычев б. Николай Дураков в. Александр Сивков г. Сергей Ломанов д. Бент Эриксон
26	Футболист, чемпион мира, носящий фамилию и имя Эдсон Орантес ду Насименто?	а. Вава б. Гаринча в. Дида г. Пеле д. Рональдо
27	Автогонщик в «Формуле-1», ставший чемпионом мира 2000 года?	а. Барикелло б. Култхард в. Хаккинен г. Шумахер
28	Теннисист, ставший Олимпийским чемпионом в Сиднее?	а. Агасси б. Кафельников в. Куэртен г. Самpras д. Сафин

29	Какое из качеств не характеризует физическое развитие школьника?	а. Выносливость б. Гибкость в. Динамическая сила г. Ловкость д. Усидчивость
30	Сколько фальстартов допускается на беговых дистанциях в легкой атлетике?	а. Один б. Два в. Три г. Ни одного
31	Что нельзя делать после интенсивной физической нагрузки?	а. Отдыхать лежа б. Пить в. Принимать пищу г. Принимать душ д. Сидеть
32	С какой высоты можно нырять в незнакомый водоем?	а. С берега б. С 1 метра в. В 2 метров г. С 3 метров д. Нырять нельзя
33	Кому принадлежат стихи: «Нет прекраснее одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи»?	а. С. Есенин б. А. Вознесенский в. В. Брюсов г. В. Маяковский д. С. Михалков
34	Какой вид спорта наиболее всего развивает динамическую силу?	а. Аэробика б. Армрестлинг в. Бокс г. Хоккей д. Штанга
35	В каком городе пройдут Олимпийские игры в 2002 году?	а. Антерсельве б. Лилихамерс в. Осло г. Солт Лейк Сити д. Калгари

10-11 класс

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Когда начали проводить состязания атлетов в Олимпии?	а. 444 г. до н.э. б. 540 г.до н.э. в. 776 г.до н.э. г. 80 г.н.э. д. 146 г.н.э.
2	Чему равен «стадий»?	а. 1 ступне б. 90 ступней в. 180 ступням г. 300 ступням д. 600 ступням
3	Какой награды удостаивался победитель состязаний атлетов в Олимпии?	е. Золотой монеты а. Золотой медали б. Венок из ветвей лавра в. Венок из ветвей оливы г. Живого бычка
4	Кто из известнейших античных ученых побеждал на олимпийских играх в кулачном бою?	а. Архимед б. Диоген в. Пифагор г. Сократ д. Соломон
5	Сколько времени отводилось на поединок борцов, кулачных бойцов?	а. 30 минут б. 1 час в. 2 часа г. До захода солнца д. До изнеможения соперника
6	Кому из участников Олимпиад принадлежат слова: «Нет большей победы, чем победа над собой»?	а. Сократ б. Лорд Киланин в. Пьер де Кубертен г. Платон д. Пифагор

7	Когда были запрещены Олимпийские игры древности?	а. 80 г. б. 146 г. в. 194 год г. 286 г. д. 394 г.
8	В каком городе были проведены I Олимпийские игры современности?	е. Афины ж. Берлин з. Лондон и. Париж к. Сент-Луис
9	Кто стал первым Олимпийским чемпионом современности?	а. Фред Келли б. Алвин Кренцлейн в. Джимми Торп г. Джеймс Конноли д. Эвери Брендедж
10	В каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России?	а. Афины б. Лондон в. Париж г. Стокгольм д. Хельсинки
11	Кто из российских спортсменов стал первым Олимпийским чемпионом?	а. Любовь Егорова б. Александр Карелин в. Николай Панин-Коломенкин г. Нина Пономарева д. Александр Попов
12	Кто из наших земляков стал первым Олимпийским чемпионом?	а. Аркадий Воробьев б. Клавдия Боярских в. Людмила Жаркова г. Ольга Минеева д. Сергей Суханов
13	Кто автор олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее»?	а. Анри Дион б. Пьер де Кубертен в. Король Густав Адольф V г. Сократ д. Платон

14	Первый президент МОК (Международный Олимпийский комитет)	а. Алексей Бутовский б. Эвери Брендедж в. Деметриус Викелас г. Пьер де Кубертен д. Прин де Мерот
15	На каких играх наша землячка Клавдия Боярских завоевала три золотые медали?	а. VI Осло 1952 б. VII Кортино д'Ампецо 1956 в. VIII Скво-Вэлли 1960 г. IX Инсбрук 1964 д. X Гренобль 1968
16	На II играх Олимпиады впервые участвовали женщины. В каких видах они участвовали?	а. Верховая езда, гольф б. Теннис, стрельбы из лука в. Гимнастика, теннис г. Плавание, легкая атлетика д. Теннис, гольф
17	На каких Олимпийских играх и где сборная СССР по футболу завоевала золотые медали впервые?	а. XV Хельсинки б. XVI Мельбурн в. XIX Мехико г. XXII Москва д. XXIV Сеул
18	Кто из спортсменов на шести Олимпиадах завоевал шесть золотых наград?	а. Аладар Геревич б. Карл Льюис в. Виктор Санеев г. Стивен Редгрейв д. Раиса Сметанина
19	Спортсмен, завоевавший 7 золотых наград на одной Олимпиаде.	а. Карл Льюис б. Пааво Нурми в. Карин Отто г. Марк Спитц д. Эрик Хайден
20	Кто из наших спортсменов стал обладателем четырех золотых медалей на четырех Олимпийских играх?	а. Вячеслав Веденин б. Ирина Роднина в. Сиктор Санеев г. Владислав Третьяк д. Александр Тихонов

21	Футболист, ставший Олимпийским чемпионом и обладателем приза «Золотой мяч» лучшему игроку Европы, из команды СССР?	а. Игорь Беланов б. Олег Блохин в. Игорь Добровольский г. Егор Титов д. Лев Яшин
22	Наш земляк, ставший чемпионом мира среди профессионалов?	а. Константин Дзю б. Игорь Малков в. Александр Попов г. Сергей Чепиков д. Алексей Яшин
23	Советский спортсмен, завоевавший на одной Олимпиаде 6 золотых наград?	а. Николай Андрианов б. Виктор Дитятин в. Любовь Егорова г. Лариса Латынина д. Виталий Щербо
24	Хоккеист – двукратный Олимпийский чемпион, двукратный обладатель «Кубка Стенли»?	а. Владимир Константинов б. Владислав Третьяк в. Вячеслав Фетисов г. Валерий Харламов д. Алексей Яшин
25	В каком городе проводились Олимпийские игры 2000 года?	а. Барселона б. Кейптаун в. Лос-Анджелес г. Пекин д. Сидней
26	Спортсменки Екатеринбурга, ставшие Олимпийскими чемпионками 2000 года?	а. Артамонова, Година б. Грачева, Василевская в. Котлярова, Гамова г. Беликова, Тищенко д. Нетесова, Зильберман
27	Спортсменка, удостоенная высокого звания Героя Российской Федерации?	а. Елена Вяльбе б. Любовь Егорова в. Галина Кулакова г. Лариса Лазутина д. Анфиса Резцова

28	В каком году женская и мужская волейбольные команды нашей области стали одновременно чемпионами России?	а. 1996 б. 1997 в. 1998 г. 1999 д. 2000
29	Лучший игрок мира в хоккей с мячом, признанный скандинавами «Королем бэнди»?	а. Валентин Атаманычев б. Николай Дураков в. Сергей Ломанов г. Александр Сивков д. Бент Эриксон
30	Футболист, чемпион мира, носящий фамилию и имя Эдсон Орантес ду Насименто?	а. Вава б. Гаринча в. Дида г. Пеле д. Рональдо
31	Автогонщик в «Формуле-1», ставший больше всех чемпионом мира по автогонкам?	а. Лауда б. Прост в. Сена г. Фанхио д. Шумахер
32	Что нельзя делать после интенсивной физической нагрузки?	а. Отдыхать лежа б. Пить в. Принимать пищу г. Принимать душ д. Сидеть
33	Частичный разрыв ткани происходит при	а. Вывихе б. Переломе в. Растворении связок г. Ушибе
34	К отравляющим веществам нервно-паралитического действия относятся...	а. Фосген б. Иприт в. Зарин г. Хлорциан д. Синильная кислота

35	В состав ионизирующего излучения входят...	<ul style="list-style-type: none">а. Ультрафиолетовые лучиб. Альфа-излучениев. Гамма-излучениег. Тепловое излучениед. Электромагнитное излучение
----	--	--

Городская олимпиада, 2002 год

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Когда начали проводить состязания атлетов в Олимпии?	a. 444 г до н.э. б. 540 г. до н.э. в. 776 г.до н.э.
2	Какой награды удостаивался победитель состязаний атлетов в Олимпии?	a. Золотой монеты б. Золотой медали в. Лавровый венок
3	Назовите страну I Олимпийских игр древности.	a. Греция б. Италия в. Франция
4	Кому из участников Олимпиад принадлежат слова: «Нет больше победы, чем победа над собой»?	a. Архимед б. Пьер де Кубертен в. Платон г. Сократ
5	В каком городе были проведены I Олимпийские игры современности?	a. Париж б. Афины в. Лондон
6	Кто организовал возрождение «Олимпийских игр современности»?	a. Диметриус Викалас б. Пьер де Кубертен в. Алексей Буговский
7	На каких играх Олимпиады впервые участвовали женщины?	a. Лондон б. Стокгольм в. Париж
8	На каких Олимпийских играх приняла участие команда России?	a. Лондон б. Стокгольм в. Париж
9	Кто из российских спортсменов стал первым олимпийским чемпионом?	a. Панин-Коломенкин б. А. Карелин в. Л. Егорова
10	Кто из наших земляков стал первым Олимпийским чемпионом?	a. К. Боярских б. А. Воробьев в. Л. Жаркова

11	Олимпийский девиз – это...	а. Спорт – посол мира б. Быстрее, выше, сильнее в. Олимпийцы среди нас
12	Что означает символика на Олимпийском флаге?	а. Пять видов спорта б. Единство пяти континентов в. Единство пяти стран
13	На каких Играх наша землячка Клавдия Боярских завоевала три золотые медали?	а. VI – Осло б. IX – Инсбрук в. X – Гренобль
14	В каком году проводились XXII Олимпийские игры в Москве?	а. 1980 г. б. 1984 г. в. 1990 г.
15	На каких Олимпийских играх сборная СССР по футболу завоевала золотые медали?	а. XV – Хельсинки б. XVI – Мельбурн в. XXII – Москва
16	Наш спортсмен – обладатель четырех золотых медалей на четырех Олимпийских играх.	а. Виктор Санеев б. Владислав Третьяк в. Александр Тихонов
17	Наш земляк, ставший и чемпионом мира среди профессионалов.	а. Константин Дзю б. Игорь Малков в. Сергей Чепиков
18	Советский спортсмен, завоевавший на одной Олимпиаде шесть золотых медалей.	а. Любовь Егорова б. Лариса Латынина в. Виталий Щерба
19	В каком городе проводились Олимпийские игры 2000 года?	а. Монреаль б. Сидней в. Сеул
20	Спортсменки Екатеринбурга, ставшие Олимпийскими чемпионами.	а. Котлярова, Година б. Нетесова, Зильберман в. Гамова, Тищенко
21	Лучшая волейбольная команда России.	а. ЦСКА б. Уралочка в. Малахит
22	Первая спортсменка, удостоенная высокого звания Героя России?	а. Любовь Егорова б. Елена Вяльбе в. Галина Кулакова

23	Лучший игрок мира в хоккей с мячом, «Почетный гражданин г. Екатеринбурга».	а. Николай Дураков б. Александр Сивков в. Сергей Ломанов
24	Теннисист, ставший Олимпийским чемпионом в Сиднее.	а. Агасси б. Кафельников в. Сафин
25	В каком городе пройдут Олимпийские игры 2002 года?	а. Осло б. Калгари в. Солт Лейк Сити
26	Какой материал лучше подходит в качестве шины при переломе костей?	а. Бинт б. Ткань в. Кусок доски
27	На какой срок может быть наложена кровоостанавливающий жгут на голень зимой?	а. Не более чем на 2 часа б. Не более чем на 3 часа в. Не более чем на 1 час
28	Как правильно выбрать место наложения жгута на конечностях?	а. Ниже раны на 10-15 см б. Выше раны на 10-15 см в. Непосредственно на рану
29	Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?	а. Одежду надевают сначала на больную руку, затем на здоровую б. Одежду надевают на обе руки одновременно в. Одежду надевают сначала на здоровую руку, затем на больную
30	Для чего применяется 5% раствор йода?	а. Для обработки кожи вокруг раны б. Для смазывания всей поверхности раны в. Для смазывания кожи при химических ожогах
31	Как транспортировать пострадавшего с повреждением позвоночника?	а. Лежа на спине на мягкой подстилке б. Лежа на спине на жестком щите в. Лежа на боку

32	Как выполнить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание?	а. 1 раз надавливать на грудь, 1 раз вдувать воздух б. 1 раз вдувать воздух, затем 5 раз надавливать на область сердца в. После 3 надавливаний 5-10 вдуваний воздуха
33	Как оказать первую помощь при обморожении?	а. Растиреть снегом б. Отогреть участок теплым воздухом или водой, нагретой до 36-37°C в. Сделать легкий массаж, растиреть одеколоном
34	В какое положение уложить пострадавшего при сотрясении мозга?	а. Уложить на спину б. Уложить на бок или спину со склоненной на бок головой в. Положить на живот
35	Назовите имя президента, возглавляющего МОК в настоящее время (2002 год)?	а. П. Кубертен б. В. Путин в. Х. Самаранч
36	Кто является председателем Олимпийского комитета России?	а. В. Смирнов б. О. Тарпищев в. Ю. Титов
37	С какой высоты можно нырять в незнакомый водоем?	а. С 1 метра б. С 2 метров в. Нырять нельзя
38	Какой вид спорта наиболее всего развивает динамическую силу?	а. Бокс б. Штанга в. Хоккей
39	Кому принадлежат стихи: «Нет прекраснее одежи, чем бронза мускулов и свежесть кожи»?	а. С. Михалков б. В. Маяковский в. С. Есенин
40	Какое из качеств не характеризует физическое развитие школьников	а. Выносливость б. Ловкость в. Усидчивость

41	Как называется боковое искривление позвоночного столба?	а. Лордоз б. Кифоз в. Сколиоз
42	Какими показателями характеризуется уровень физической подготовленности?	а. Уровень развития физических качеств б. Разнообразие освоенных умений и навыков в. Всеми перечисленными
43	Сколько основных физических качеств вы знаете?	а. 4 б. 5 в. 6
44	Что такое здоровье?	а. Отсутствие болезней б. Отсутствие физических дефектов в. Состояние полного физического, психического и социального благополучия
45	Неправильная осанка – это...	а. Искривление позвоночника б. Крыловидные лопатки в. Все вышеперечисленное
46	Валеология – это наука...	а. О природных явлениях б. О здоровье в. О подземных источниках
47	Какой вид спорта наиболее полно развивает качество выносливости?	а. Гимнастика б. Спортивные игры в. Лыжные гонки
48	Во сколько очков оценивается штрафной бросок с баскетболе?	а. 3 б. 2 в. 1
49	Бег на 30; 60; 100 метров, спортивные игры: футбол, баскетбол наиболее полно развивают какое качество?	а. Быстрота б. Сила в. Выносливость
50	Знания, получаемые о здоровом образе жизни – это...	а. Оздоровительная задача б. Воспитательная задача в. Образовательная задача

Областной этап Олимпиады 2003 года

7-9 классы

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Первые сведения о древнегреческих состязаниях атлетов	a. 776 г. до н.э. б. 540 г. до н.э. в. 444 г. до н.э. г. 80 г. н.э.
2	Где проводились древнегреческие Олимпийские игры?	a. Афины б. Коринф в. Олимпия г. Спарта
3	Кто из известнейших античных ученых побеждал на олимпиадных соревнованиях в кулачных боях?	a. Геродот б. Пифагор в. Сократ г. Соломон
4	В каком городе были впервые проведены Олимпийские игры современности?	a. Афины б. Берлин в. Лондон г. Париж
5	Кто стал первым президентом МОК (Международный Олимпийский комитет)	a. Эвери Брэндэдж б. Деметриус Викелас в. Пьер де Кубертен г. Принц де Мерот
6	В каком городе будут проходить ближайшие Олимпийские игры?	a. Атланта б. Афины в. Монреаль г. Пекин
7	Советский спортсмен, завоевавший на одной олимпиаде 6 золотых наград.	a. Николай Андрианов б. Любовь Егорова в. Лариса Латынина г. Виталий Щербо
8	Кто из российских спортсменов стал первым Олимпийским чемпионом?	a. Любовь Егорова б. Николай Панин в. Нина Пономарева г. Александр Попов

9	Лучший игрок мира в хоккей с мячом, признанный скандинавами «Королем бенди»	а. Валентин Атаманычев б. Николай Дураков в. Александр Сивков г. Бенд Эриксон
10	Кому из уральских спортсменов дали прозвище «Уральская молния»?	а. Клавдия Боярских б. Евгений Куликов в. Лидия Скобликова г. Валентина Стенина
11	Кого из российских хоккеистов, играющих в НХЛ, называют «Русской ракетой»?	а. Павел Буре б. Павел Дацук в. Игорь Ларионов г. Сергей Федоров
12	Наша землячка, ставшая первой чемпионкой мира по художественной гимнастике	а. Ирина Зильберг б. Альфия Назмутдинова в. Мария Нетесова г. Анастасия Попова
13	Кто из наших земляков хоккеистов впервые привозил в Екатеринбург «Кубок Стенли»?	а. Павел Дацук б. Владимир Малахов в. Николай Хабибуллин г. Алексей Яшин
14	Чемпионы мира по футболу 2002 г.	а. Англия б. Бразилия в. Германия г. Турция
15	Чемпионы России по футболу 2002 г.	а. Динамо б. Локомотив в. Спартак г. ЦСКА
16	Чемпионы России по баскетболу среди женских команд 2002 г.	а. Динамо (Москва) б. Динамо (Новосибирск) в. СГАУ (Самара) г. УГМК (Екатеринбург)
17	Физическая культура – это:	а. Часть общей культуры б. Учебный предмет в школе в. Выполнение физических упражнений г. Процесс совершенствования возможностей человека

18	Отличительным признаком физической культуры является:	а. Развитие физических качеств и обучение двигательным действиям б. Физическое совершенствование в. Выполнение физических упражнений г. Занятия в форме уроков
19	Физическими упражнениями называются двигательные действия:	а. Используемые для формирования техники движения б. Используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья в. Выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях г. Дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач
20	Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:	а. Физических и психических качеств человека б. Техники двигательных действий в. Работоспособности человека г. Природных психофизических свойств и особенностей человека
21	Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:	а. Преобразование собственных возможностей б. Приспособление к окружающим условиям в. Изменение внешнего мира, окружающей природы г. Физическое воспитание
22	Физическая подготовка представляет собой:	а. Процесс обучения движениям и воспитание физических качеств б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

		<p>в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью</p> <p>г. Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей</p>
23	Физическое воспитание представляет собой:	<p>а. Процесс выполнения физических упражнений</p> <p>б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры</p> <p>в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья</p> <p>г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности</p>
24	Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:	<p>а. Физической культуры</p> <p>б. Физического воспитания</p> <p>в. Укрепления здоровья</p> <p>г. Физического развития</p>
25	Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть:	<p>а. Формой физического упражнения</p> <p>б. Двигательными навыками</p> <p>в. Техникой физических упражнений</p> <p>г. Моделью техники движений</p>
26	Основным специфическим средством физического воспитания является:	<p>а. Физическое упражнение</p> <p>б. Закаливание</p> <p>в. Солнечная радиация</p> <p>г. Соблюдение режима дня</p>
27	Обучение двигательным действиям строится в соответствии с:	<p>а. Рекомендациями общедидактических принципов</p> <p>б. Задачами физического образования</p> <p>в. Целевыми установками обучения</p> <p>г. Закономерностями формирования двигательных</p>

		навыков
28	Двигательными умениями и навыками принято называть:	а. Способность выполнить упражнения без активизации внимания б. Правильное выполнение двигательных действий в. Уровень владения движением при активизации внимания г. Способы управления двигательными действиями
29	Отличительными признаками умения является:	а. Сокращение времени выполнения действия б. Расчлененность операций в. Слитность операций г. Стереотипность параметров действия
30	Отличительными признаками навыков является:	а. Нарушение техники под влиянием сбивающих факторов б. Растворимость действий во времени в. Направленность сознания по реализации цели действия г. Нестандартность параметров и результатов действия
31	Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть:	а. Физическими качествами б. Мышечными напряжениями в. Функциональными системами г. Координационными способностями
32	Для воспитания быстроты используются:	а. Подвижные и спортивные игры б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе

		в. Двигательные действия, выполняемые в высоком темпе г. Упражнения на быстроту реакции и частоту движений
33	Для воспитания гибкости используются:	а. Движения, выполняемые с большой амплитудой б. Маховые движения, выполняемые с отягощением и без него в. Пружинящие движения г. Движения рывкового характера
34	Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения «на гибкость» выполняются:	а. До появления пота б. По 8-16 циклов движений в серии в. Пока не начнет увеличиваться амплитуда движений г. До появления болевых ощущений
35	Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры? 1. Обучение двигательным действиям 2. Активизация внимания 3. Совершенствование двигательных способностей 4. Функциональная подготовка организма 5. Коррекция нарушений осанки 6. Снижение уровня психического возбуждения	а. 1, 2, 3 б. 2, 3, 6 в. 2, 6 г. 1, 3, 5
36	Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с:	а. Разучивания координационно сложных действий

		<p>б. Закрепления сформированных навыков</p> <p>в. Воспитание выносливости</p> <p>г. Совершенствования гибкости</p>
37	<p>Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физкультуры:</p> <p>1. Упражнения на выносливость</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Силовые упражнения</p> <p>4. Скоростные упражнения</p> <p>5. Упражнения на гибкость</p> <p>6. Упражнения на внимание</p>	<p>а. 1, 5</p> <p>б. 3, 5</p> <p>в. 2, 4</p> <p>г. 2, 6</p>
38	<p>Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:</p>	<p>а. Развитие физических качеств людей</p> <p>б. Поддержание высокой работоспособности людей</p> <p>в. Сохранение и улучшение здоровья людей</p> <p>г. Подготовку к профессиональной деятельности</p>
39	<p>С какой целью планируют режим дня?</p>	<p>а. С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма</p> <p>б. С целью организации рационального режима дня</p> <p>в. С целью четкой организации текущих дел, их выполнения в четкие сроки</p> <p>г. С целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений</p>
40	<p>Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных</p>	<p>а. Для занятий общеразвивающей направленности</p> <p>б. Для занятий общеукрепляющей</p>

	сокращений не более чем до 140-160 уд. в мин.	направленности в. Для общеподготовительной направленности г. Для физкультурных пауз и минуток
41	Правильнее дыхание характеризуется:	а. Более продолжительным вдохом б. Более продолжительным выдохом в. Вдохом через нос и выдохом через рот г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха
42	Закаливающую процедуру начинают с воды, имеющей:	а. Индифферентную температуру б. Прохладную температуру в. Теплую температуру г. Горячую температуру
43	При выполнении искусственного дыхания методом «рот в рот» сколько нужно выполнить вдуваний воздуха в легкое за 1 минуту?	а. 14-15 раз б. 16-18 раз в. 19-21 раз г. 22-24 раза
44	Какая из вредных привычек отрицательно действует на организм человека?	а. Курение б. Наркомания в. Пьянство г. Все перечисленное
45	У людей возникает лучевая болезнь первой степени при радиации рентген в час.6	а. Более 20 б. Более 50 в. Более 100 г. Более 150
46	При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:	а. Растиреть ушибленное место, а затем обратиться к врачу б. Наложить тепло на ушибленное место и затем обратиться к врачу в. Посидеть или полежать некоторое время и затем обратиться к врачу

		г. Наложить холод на ушибленное место и затем обратиться к врачу
47	Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее:	а. Затылком, ягодицами, пятками б. Лопатками, ягодицами, пятками в. Затылком, спинок, пятками г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
48	Какой настой трав на воде применяют для лечения мелких ран и язв вместо йода	а. Ландыш б. Чистотел в. Ромашка г. Одуванчик
49	Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% полностью зависит от:	а. Экологических факторов б. Состояния муниципального обслуживания в. Наследственности г. Образ жизни
50	Кто из поэтов написал: «Нет в мире ничего дороже, чем бронза мускулов и свежесть кожи»?	а. В. Брюсов б. В. Высоцкий в. В. Маяковский г. Б. Пастернак

10-11 классы

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Когда были запрещены Олимпийские игры Древней Греции?	а. 80 г. б. 146 г. в. 282 г. г. 394 г.
2	В каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России?	а. Афины б. Лондон в. Париж г. Стокгольм
3	Первым президентом Российского олимпийского комитета стал:	а. Алексей Бутовский б. Вячеслав Срезневский в. Константин Андрианов г. Виталий Смирнов
4	Кто автор олимпийского девиза	а. Андри Дион

	«Быстрее, выше, сильнее»?	б. Пьер де Кубертен в. Геродот г. Сократ
5	В каком городе будут проходить Зимние Олимпийские игры 2006 года?	а. Антверпен б. Давос в. Осло г. Турин
6	Кто из спортсменов, выступая на шести Олимпиадах, завоевал шесть золотых медалей?	а. Аладар Геревич б. Карл Льюис в. Альфред Ортэр г. Стивен Редгрейв
7	Кто из спортсменов завоевал больше всех медалей на Олимпийских играх?	а. Любовь Егорова б. Лариса Латынина в. Карл Льюис г. Гунде Сван
8	Кто из уральских спортсменов выиграл на олимпийских играх больше всех золотых медалей?	а. Клавдия Боярских б. Александр Попов в. Лидия Скобликова г. Сергей Чепиков
9	В каком виде спортивных игр в олимпийском Сиднее команда России выиграла золотые медали?	а. Баскетбол б. Волейбол в. Водное поло г. Гандбол
10	В каком году преподаватель Джеймс Нейсмит «изобрел» игру в баскетбол	а. 1889 г. б. 1891 г. в. 1893 г. г. 1895 г.
11	Чемпионами России по баскетболу среди мужских команд в 2002 году стали:	а. Автодор (Саратов) б. Локомотив (Мин.Воды) в. УНИКС (Казань) г. Урал-Грейт (Пермь)
12	Наша землячка, ставшая первой чемпионкой мира по художественной гимнастике?	а. Ирина Зильберг б. Альфия Назмутдинова в. Мария Нетесова г. Анастасия Попова
13	Кто из наших земляков, выиграв в	а. Павел Дацук

	2002 году «Кубок Стенли», привез показать его екатеринбуржцам?	б. Владимир Малахов в. Николай Хабибуллин г. Алексей Яшин
14	Команда какого вида спорта стала первым чемпионом мира 2003 г.?	а. Биатлон б. Лыжные гонки в. Футзал г. Хоккей с шайбой
15	Лучший футболист мира 2002 года?	а. Зинадин Зидан б. Оливер Канн в. Ривалдо г. Рональдо
16	Чемпионы России по футболу 2002 года?	а. Динамо б. Локомотив в. Спартак г. ЦСКА
17	Физическая культура – это:	а. Часть общей культуры б. Учебный предмет в школе в. Выполнение физических упражнений г. Процесс совершенствования возможностей человека
18	Отличительным признаком физической культуры является:	а. Развитие физических качеств и обучение двигательным действиям б. Физическое совершенствование в. Выполнение физических упражнений г. Занятия в форме уроков
19	Физическими упражнениями называются двигательные действия:	а. Используемые для формирования техники движения б. Используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья в. Выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях г. Дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных

		задач
20	Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:	<p>а. Физических и психических качеств человека</p> <p>б. Техники двигательных действий</p> <p>в. Работоспособности человека</p> <p>г. Природных психофизических свойств и особенностей человека</p>
21	Базовая физическая культура преимущественно организована на обеспечение:	<p>а. Физической подготовленности человека к жизни</p> <p>б. Развитие резервных возможностей организма человека</p> <p>в. Сохранение и восстановление здоровья</p> <p>г. Подготовку к профессиональной деятельности</p>
22	Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?	<p>а. Физическая подготовка</p> <p>б. Физическое упражнение</p> <p>в. Физическое развитие</p> <p>г. Физическое совершенство</p>
23	Под физическим развитием понимается:	<p>а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких</p> <p>б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой</p> <p>в. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни</p> <p>г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания, кровообращения, физическая</p>

		работоспособность
24	Физическое воспитание представляет собой:	а. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья б. Процесс выполнения физических упражнений в. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности
25	Основным специфическим средством физического воспитания является:	а. Соблюдение режима дня б. Закаливание в. Солнечная радиация г. Физическое упражнение
26	Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания (выберите правильный вариант) 1)Адаптационные задачи 2)Воспитательные задачи 3)Гигиенические задачи 4)Двигательные задачи 5)Методические задачи 6)Образовательные задачи 7)Оздоровительные задачи 8)Соревновательные задачи	а. 1, 5, 7 б. 2, 5, 8 в. 2, 6, 7 г. 3, 4, 6
27	Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:	а. Физической культуры б. Физического развития в. Физического воспитания г. Укрепления здоровья
28	Основу двигательных способностей составляют:	а. Двигательные автоматизмы б. Сила, быстрота, выносливость в. Гибкость и координированность

		г. Физические качества и двигательные умения
29	Двигательными умениями и навыками принято называть:	а. Способность выполнить упражнение без активизации внимания б. Способы управления двигательными действиями в. Правильное выполнение двигательных действий г. Уровень владения движения при активизации внимания
30	Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе:	а. Осуществления неавтоматизированных движений б. Двигательного стереотипа в. Автоматизации двигательного умения г. Сознательного управления движениями
31	Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:	а. Главного звена техники б. Исходного положения в. Основы техники г. Подводящих упражнений
32	Подводящие упражнения применяются:	а. Если обучающийся недостаточно физически развит б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок г. Если применяется метод расщлененно-конструктивного упражнения
33	Основу двигательных способностей составляют:	а. Двигательные автоматизмы б. Гибкость и координированность в. Сила, быстрота, выносливость г. Физические качества и двигательные умения

34	Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:	<p>а. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время</p> <p>б. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений</p> <p>в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений</p> <p>г. Все предложенные определения сформулированы корректно</p>
35	Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?	<p>а. Увеличение объема мышц</p> <p>б. Повышение уровня функциональных возможностей организма</p> <p>в. Быстрый рост абсолютной силы</p> <p>г. Укрепление опорно-двигательного аппарата</p>
36	Для воспитания быстроты используются:	<p>а. Подвижные и спортивные игры</p> <p>б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе</p> <p>в. Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью</p> <p>г. Упражнения на быстроту реакции и частоту движений</p>
37	Для воспитания гибкости используются:	<p>а. Движения, выполняемые с большей амплитудой</p> <p>б. Движения рывкового характера</p> <p>в. Маховые движения с отягощениями и без него</p> <p>г. Пружинящие движения</p>

38	С помощью каких методов повышают координированность?	а. С помощью методов воспитания физических качеств б. С помощью методов обучения в. С помощью методов внушения г. С помощью метода контрастных заданий
39	Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?	а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью г. Круговая тренировка в интервальном режиме
40	Что называют осанкой?	а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение б. Пружинистые характеристики позвоночника и стоп в. Привычная поза человека в вертикальном положении г. Силуэт человека
41	Главной причиной нарушения осанки является	а. Привычка к определенным позам б. Слабость мышц в. Отсутствие движений во время школьных уроков г. Ношение сумки, портфеля на одном плече
42	При какой температуре рекомендуется начинать купальный сезон школьникам?	а. 16-17°C б. 18-19°C в. 20-21°C

		г. 22-24°C
43	Учащение дыхания при физических нагрузках связано с:	а. высокой концентрацией О ₂ в крови б. низкой концентрацией О ₃ в крови в. высокой концентрацией СО ₂ в крови г. низкой концентрацией СО в крови
44	При обычном вдохе:	а. сокращается диафрагма б. сокращаются межреберные мышцы в. сокращаются брюшные мышцы г. никакие мышцы не сокращаются
45	Фактор, от которого в наибольшей степени зависит уровень здоровья конкретного человека:	а. биологические особенности конкретного человека б. его образ жизни в. состояние окружающей среды г. социально-экономический уровень
46	Исследования специалистов показали, что хроническими заболеваниями дыхательных путей страдают:	а. 50% курильщиков б. 60% курильщиков в. 80% курильщиков г. 90% курильщиков
47	Какой документ дает право для проведения походов 1-3 категории сложности?	а. Маршрутный лист б. Маршрутная книжка в. Экспедиционная путевка г. Экспедиционная карта
48	При возникновении тяжелых ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:	а. Уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, подложить под голову свернутую одежду, обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача б. На травмированный участок необходимо положить губку или полотенце, смоченное в холодной воде и вызвать врача в. Обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха, дать

		выпить сока или чистой воды, немедленно вызвать врача г. Аккуратно с помощью товарищей транспортировать пострадавшего в ближайшую больницу или поликлинику
49	Большинство поражений электротоком при напряжении 127V, 220V, 380V и более. Однако в нашей стране в качестве минимально опасного принято считать напряжение переменного тока (выберите правильный ответ):	a. 12V и более б. 45V и более в. 75V и более г. 100V и более
50	Какой настой трав на воде применяют для лечения мелких ран и язв вместо йода?	а. Ландыш б. Одуванчик в. Ромашка г. Чистотел

Городская олимпиада, 2003 г.

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Укажите оптимальное количество упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики	а. 11-12 упражнений б. 4-5 упражнений в. 7-8 упражнений
2	К объективным показателям функционального состояния Вашего организма относятся:	а. самочувствие, сон, аппетит, оценка работоспособности, отсутствие болей или неприятных ощущений б. масса тела, частота пульса, жизненная емкость легких
3	Какие стойки спусков с гор на лыжах существуют?	а. Основная стойка б. Высокая стойка в. Низкая стойка

		г. Стойка отдыха д. Аэродинамическая стойка е. Все вышеперечисленное
4	Состояние полного физического, духовного и социального благополучия - это	а. Настроение б. Отсутствие болезни в. Здоровье г. Отсутствие физических дефектов
5	К основным физическим качествам человека относят:	а. Силу б. Быстроту в. Ловкость г. Выносливость д. Гибкость е. Все вышеперечисленное
6	Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?	а. Страбон (географ) б. Платон (философ) в. Архимед (механик) г. Пифагор (математик)
7	Какие способы прыжков в высоту существуют?	а. Перешагивание (ножницы) б. Перекидной в. Перекат г. Фостбери-флоп д. Толчком с двух ног с прямого разбега е. Все вышеперечисленные
8	Если Ваш пульс при выполнении физической нагрузки находится в пределах 160-180 ударов в минуту, то это означает, что работа ведется в зоне:	а. Большой мощности б. Умеренной мощности в. Субмаксимальной мощности
9	Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции?	а. Золотую медаль б. Денежное вознаграждение в. Звание почетного гражданина г. Венок из ветвей оливкового дерева

10	Спортсменки города Екатеринбурга, ставшие Олимпийскими чемпионами 2000 года	а. Грачева, Василевская б. Гамова, Котляровская в. Нетесова, Зильберман г. Беликова, Тищенко д. Артамонова, Година
11	Автогонщик в «Формуле-1», ставший больше всех чемпионом мира по автогонкам	а. Лауда б. Фанхио в. Шумахер г. Сена д. Прост
12	Какие способы спортивного плавания существуют?	а. Брасс б. Дельфин в. Кроль на груди г. На боку д. Кроль на спине е. Баттерфляй
13	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему называется:	а. Быстротой б. Ловкостью в. Выносливостью г. Силой
14	Основными целями, для достижения которых выполняется физическая нагрузка – это:	а. Достижение спортивного результата б. Подготовка к какой-либо деятельности в. Укрепление здоровья г. Все вышеперечисленное
15	Дополните слова Платона - участника Олимпийских игр: «Нет большей победы, чем победа ...!»	а. Над врагом б. Над соперником в. Над собой
16	Что нельзя делать после интенсивной физической нагрузки?	а. Принимать пищу б. Сидеть в. Принимать душ г. Отдыхать лежа
17	Частичный разрыв ткани происходит при:	а. Ушибе б. Вывихе в. Переломе

		г. Растворение связок
18	Как называется свод олимпийских законов?	а. Правила б. Устав в. Хартия г. Конституция
19	Какие вредные привычки матери могут отразиться на здоровье ребенка?	а. Курение б. Употребление алкоголя в. Злоупотребление лекарственными веществами г. Все вышеперечисленное
20	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии скоростных способностей.	а. Баскетбол б. Бег на средние дистанции в. Бокс г. Бег на короткие дистанции
21	Кому из перечисленных людей принадлежала идея и инициатива возрождения Олимпийских игр современности.	а. Демитриусу Викеласу (Греция) б. Алексею Бутовскому (Россия) в. Андре де Байе-Лабуру (Бельгия) г. Пьеру де Кубертену (Франция)
22	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии силы	а. Дзюдо б. Самбо в. Гребля г. Тяжелая атлетика
23	Что не входит в состав медицинской туристической аптечки?	а. Бинты б. Вата в. Йод г. Ножницы д. Хирургический скальпель
24	Укажите вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление человеческого организма	а. Волейбол б. Альпинизм в. Регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой
25	Главный орган в человеческом теле, который работает как насос.	а. Печень б. Легкие

		в. Сердце г. почки д. Желудок
26	Во сколько очков оценивается штрафной бросок в баскетболе?	а. 3 б. 2 в. 1
27	Кому принадлежат стихи: «Нет прекраснее одежи. Чем бронха мускулов и кожи»?	а. С. Михалков б. В. Маяковский в. С. Есенин
28	Что означает символика на Олимпийском флаге?	а. Пять видов спорта б. Единство пяти стран в. Единство пяти континентов
29	Как называется боковое искривление позвоночника?	а. Лордоз б. Кифоз в. Сколиоз
30	Какой вид спорта наиболее полно развивает качество выносливости?	а. Бокс б. Баскетбол в. Лыжные гонки г. Футбол
31	Кто из наших земляков, выиграв в 2002 году «Кубок Стенли», привез его показать екатеринбуржцам?	а. Владимир Малахов б. Николай Хабибуллин в. Павел Дацук г. Алексей Яшин
32	Основным специфическим средством физического воспитания является:	а. Соблюдение режима дня б. Закаливание в. Солнечная радиация г. Физические упражнения
33	Для воспитания гибкости используются:	а. Движения, выполняемые с большой амплитудой б. Движения рывкового характера в. Маховые движения с отягощениями и без них г. Пружинящие движения
34	Что является результатом выполнения силовых упражнений	а. Увеличение объема мышц б. Повышение уровня

	с большим отягощением?	функциональных возможностей организма в. Быстрый рост абсолютной силы г. Укрепление опорно-двигательного аппарата
35	Какой настой трав на воде применяют для лечения мелких ран и язв вместо йода?	а. Ландыш б. Одуванчик в. Ромашка г. Чистотел
36	Правильной можно считать осанку, если Вы стоя у стены, касаетесь ее:	а. Затылком, ягодицами, пятками б. Лопатками, ягодицами, пятками в. Затылком, спиной, пятками г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
37	Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% зависит от:	а. Экологических факторов б. Состояния муниципального обслуживания в. Наследственности г. Образа жизни
38	Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:	а. Развитие физических качеств людей б. Поддержание высокой работоспособности в. Сохранение и улучшение здоровья людей г. Подготовку к профессиональной деятельности
39	Главной причиной нарушения осанки является	а. Привычка к определенным позам б. Слабость мышц в. Отсутствие движений во время школьных уроков г. Ношение сумки, портфеля на одном плече
40	Где проводились древнегреческие	а. Афины

	Олимпийские игры?	б. Коринф в. Олимпия г. Спарта
--	-------------------	--------------------------------------

Всероссийская олимпиада школьников 2000 г.

1. Физическая культура представляет собой:
 - а) учебный предмет в школе;
 - б) выполнение физических упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
 - а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Под физическим развитием понимается:
 - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
 - а) физических и психических качеств людей;
 - б) техники двигательных действий;
 - в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

5. Отличительным признаком физической культуры является:

а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

6. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия;

б) величиной их воздействия на организм;

в) временем и количеством повторений двигательных действий; г) напряжением определенных мышечных групп.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

9. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:

а) мала и ее следует увеличить;

- б)** переносится организмом относительно легко;
- в)** достаточно большая, но ее можно повторить;
- г)** чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а)** 120-130 ударов в 1 мин.;
- б)** 130-140 уд./мин.;
- в)** 140-150 уд./мин.;
- г)** свыше 150 уд./мин.

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а)** во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б)** достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в)** в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г)** человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а)** легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б)** человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в)** человек бодр и жизнерадостен;
- г)** наблюдается все вышеперечисленное.

13. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении

ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- а)** потереть, почесать;
- б)** нагревать;
- в)** охлаждать;
- г)** постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

14. Что понимается под закаливанием?

- а)** купание в холодной воде и хождение босиком;
- б)** приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в)** сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г)** укрепление здоровья.

15. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- а)** чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б)** чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в)** не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- г)** после занятия надо принять холодный душ.

16. Правильное дыхание характеризуется:

- а)** более продолжительным выдохом;
- б)** более продолжительным вдохом;
- в)** вдохом через нос и выдохом ртом;
- г)** равной продолжительностью вдоха и выдоха.

17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а)** вращений и поворотов тела;
- б)** прогибания туловища назад;
- в)** возвращения в исходное положение после наклона;

г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

18. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

20. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

21. Когда спортсмены России впервые приехали на Олимпийские игры, их было всего пять человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло?

22. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют

Олимпийские игры;

- в)** синоним Олимпийских игр;
- г)** соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

23. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а)** одному стадио;
- б)** двойной длине стадиона;
- в)** 200 м;
- г)** во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а)** Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за второй мировой войны;
- б)** в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в)** в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г)** в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а)** он обеспечивает ритмичность работы организма;
- б)** он позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в)** распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г)** он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:

- а)** это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б)** снимает утомление нервных клеток головного мозга;
- в)** ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает

возникновение перенапряжения;

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

28. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную (вводную), основную и заключительную части:

а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающегося;

в) выделения частей в уроке требует Министерство образования России;

г) потому что перед уроком, как правило, ставятся три задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них?

29. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики перечисленные ниже упражнения:

1. Дыхательные упражнения.

2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.

3. Потягивания.

4. Бег с переходом на ходьбу.
 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.
 6. Прыжки.
 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
 8. Бег в спокойном темпе.
- Ответы: **а)** упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- б)** 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
- в)** 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1;
- г)** 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4:

30. Под силой как физическим качеством понимается:
- а)** способность поднимать тяжелые предметы;
- б)** свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- в)** свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- г)** комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

31. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ООП).

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп.
3. Упражнения на развитие выносливости.
4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.
5. Упражнения на развитие силы.
6. Дыхательные упражнения.

Ответы: **а)** 1, 2, 5, 4, 3, 6;

- б)** 6, 2, 3, 1, 4, 5;
- в)** 2, 6, 4, 5, 3, 1:

г) 2,1,3,4,5,6.

32. Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.

Ответы: **а) 1,2,3,4;**

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4, 1;

г) 4, 2,3,1.

33. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

35. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

б) они выполняются до утомления;

в) они вызывают значительное напряжение мышц;

г) они выполняются медленно.

36. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

в) способность быстро набирать скорость;

г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

37. Для развития быстроты используют:

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр;

б) челночного бега;

в) прыжков в высоту;

г) метаний.

39. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений;

в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

40. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:

- а)** упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б)** выполняют 12-16 циклов движений;
- в)** упражнения выполняют до появления пота;
- г)** упражнения выполняют до появления болевых ощущений?

41. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность:

1. Дыхательные упражнения.
2. Легкий продолжительный бег.
3. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
5. Повторный бег на короткие дистанции.
6. Ходьба.
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте).

Ответы: **а)** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

- б)** 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1;
- в)** 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6;
- г)** 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1.

42. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а)** гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б)** достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в)** оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- г)** восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

43. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а)** комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять

разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

44. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

45. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

а) максимальная активность систем энергообеспечения;

б) умеренная интенсивность;

в) максимальная интенсивность;

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

46. При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110-130 уд./мин.;

б) до 140 уд./мин.;

в) 140-160 уд./мин.;

г) до 160 уд./мин.?

47. Техникой физических упражнений принято называть:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий.

48. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;**
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;**
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;**
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.**

49. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от:

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;**
- б) сложности основы техники;**
- в) количества элементов, составляющих двигательное действие;**
- г) предпочтения учителя.**

50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основы техники;**
- б) ведущего звена техники;**
- в) подводящих упражнений;**
- г) исходного положения.**

Московская олимпиада школьников 2001 г.

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1	Термин «Олимпиада» означает:	a) четырехлетний период между Олимпийскими играми; б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры; в) синоним Олимпийских игр; г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
2	В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?	a) 1944 г.; б) 1976 г.; в) 1980 г.; г) еще не проводились.
3	Укажите, в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры в 2004 г.:	a) Афины; б) Барселона; в) Санкт-Петербург; г) Атланта.
4	Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:	a) основ техники; б) ведущего звена техники; в) деталей техники.
5	Физическая культура – это:	a) стремление к высшим спортивным достижениям; б) разновидность развлекательной деятельности человека; в) часть человеческой культуры.
6	Физическая подготовленность характеризуется:	a) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям; б) уровнем развитие физических качеств; в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения; г) высокими результатами в учебной

		и трудовой деятельности.
7	Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:	a) 85-90 уд./мин.; б) 80-84 уд./мин.; в) 60-80 уд./мин.
8	Основными показателями физического развития человека являются:	а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.
9	Физическое упражнение – это:	а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи; б) один из методов физического воспитания; в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.
10	При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:	а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий; б) степенью преодолеваемых трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
11	Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:	а) 180-200 уд./мин.; б) 170-180 уд./мин.; в) 140-160 уд./мин.
12	Что понимается под закаливанием?	а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействиям внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных

		ванн с физическими упражнениями.
13	Что называется осанкой?	<p>а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;</p> <p>б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;</p> <p>в) привычная поза человека в вертикальном положении.</p>
14	Под физическим развитием понимается:	<p>а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;</p> <p>б) процесс совершенствования физических качеств;</p> <p>в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.</p>
15	Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:	<p>а) затылком, ягодицами, пятками;</p> <p>б) лопатками, ягодицами, пятками;</p> <p>в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>
16	Главной причиной нарушения осанки является:	<p>а) привычка к определенным позам</p> <p>б) слабость мышц;</p> <p>в) отсутствие движений во время школьных уроков;</p> <p>г) ношение сумки, портфеля в одной руке.</p>
17	Почему в уроке физической культуры выделяют подготовительную (вводную), основную и заключительную части?	<p>а) потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;</p> <p>б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять</p>

		динамикой работоспособности занимающихся; в) такова давняя традиция.
18	Под быстротой как физическим качеством понимается:	а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.
19	Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?	а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м.
20	Под гибкостью как физическим качеством понимают:	а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона; б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.
21	Что такое двигательный навык?	а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания; б) двигательное действие, доведенное до автоматизма; в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.

22	Чем характеризуется утомление?	a) отказом от работы; б) времененным снижением работоспособности организма; в) повышенной ЧСС.
23	Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:	a) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма; б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы; в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
24	Под силой как физическим качеством понимается:	a) способность поднимать тяжелые предметы; б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
25	Под техникой двигательных действий понимают:	a) способ целесообразного решения двигательной задачи; б) способ организации движений при выполнении упражнений; в) последовательность движений при выполнении упражнений.
26	Выносливость человека не зависит от:	a) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, умения терпеть.
27	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:	a) тяжелая атлетика; б) гимнастика; в) современное пятиборье

28	Физическая культура направлена на совершенствование:	а) морально-волевых качеств людей; б) техники двигательных действий; в) природных физических свойств человека.
29	Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:	а) напряжение определенных мышечных групп; б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся; в) чувство усталости.
30	Под выносливостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения; б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению; в) способность сохранять заданные параметры работы.
31	При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим?	а) 110-130 уд./мин. б) до 140 уд./мин.; в) 140-160 уд/мин.; г) свыше 160 уд./мин.
32	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	а) сила; б) выносливость; в) ловкость; г) быстрота.
33	Что понимается под ведущим звеном техники двигательного действия?	а) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие; б) набор элементов, характеризующих индивидуальные особенности выполнения целостного

		двигательного действия; в) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.
34	Первая помощь при ушибах заключается в том, что:	а) поврежденное место следует охладить; б) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу; в) нагреть, наложив теплый компресс.
35	В каком году проводились I Всемирные юношеские игры?	а) 1976 г.; б) 1998 г.; в) 1980 г.
36	Что понимается под тестированием физической подготовленности?	а) измерение уровня развития основных физических качеств; б) измерение роста и веса; в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
37	Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:	а) дельфин; б) кроль на спине; в) брасс; г) кроль на груди.
38	Какое количество золотых медалей завоевала сборная России на Олимпийских играх в Сиднее?	а) 28; б) 32; в) 36.
39	На Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:	а) 200 м; б) двойной стадии; в) одной стадии
40	Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?	а) стрельба; б) фехтование; в) гимнастика; г) верховая езда.
41	Укажите количество игроков волейбольной команды:	а) 5; б) 6; в) 7.

42	Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:	а) их выполняют медленно; б) в качестве отягощений используется собственный вес тела; в) они вызывают значительное напряжение мышц.
43	При развитии общей выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:	а) умеренная интенсивность; б) максимальная анаэробная интенсивность; в) максимальная активность систем энергообеспечения
44	Лучшие условия для развития ловкости создаются во время	а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту; в) бега с максимальной скоростью.
45	Что характеризуют тесты мэра Москвы, которые проводятся на уроке физической культуры?	а) уровень физического развития; б) уровень физической работоспособности; в) уровень физической подготовленности.
46	Укажите количество игроков баскетбольной команды:	а) 5; б) 6; в) 7
47	Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?	а) выполнение с мячом в руках одного шага; б) выполнение с мячом в руках двух шагов; в) выполнение с мячом в руках трех шагов.
48	Укажите количество игроков футбольной команды:	а) 7; б) 9; в) 11
49	Укажите, к каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:	а) 1908 г. — Лондон; б) 1912 г. — Стокгольм; в) 1920 г. — Антверпен.
50	Какой континент символизирует кольцо красного цвета в	а) Азия; б) Австралия;

	олимпийской эмблеме? в) Африка г) Америка; д) Европа.
--	--

Всероссийская олимпиада школьников 2001 г.

1. Физическая культура – это:

- а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;
- в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

2. Физическая культура личности характеризуется:

- а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;
- б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;
- г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека?

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях.

4. Развитие олимпийского движения содействует:

а) созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм, и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности;

б) увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышении творческого долголетия, пропаганде здорового образа жизни;

в) экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе;

г) появлению новых стадионов и повышению зрелищности спортивных соревнований, развитию спортивных клубов и центров активного досуга со спортивной ориентацией, увеличению выпуска спортивного инвентаря и

оборудования для детей и взрослых.

5. Каковы причины возникновения вредных привычек?

а) неудовлетворенность своим социальным положением дома или в коллективе;

б) недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

в) болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

г) отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидающей деятельности.

6. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни;

б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

в) процесс изменения моррофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;

г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих её поддержание.

7. Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

а) физических и психических качеств человека;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных психофизических свойств и особенностей человека.

8. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;

г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

9. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

а) от технической и физической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;

г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

10. Величина физической нагрузки дозируется:

а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений;

б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;

в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;

г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

11. Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 30 сек., то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

а) мала, и ее следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;

в) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;

г) чрезмерная, и ее надо уменьшить.

12. Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 60 сек., то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

- а) мала, и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г) чрезмерная, и ее надо уменьшить.

13. Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 120 сек., то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

- а) мала, и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г) чрезмерная, и ее надо уменьшить.

14. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) обеспечивают усиленную работу мышц
- б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения
- г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

15. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) отсутствуют наследственные хронические заболевания
- в) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- г) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с

активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

16. При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

- а) растереть ушибленное место и затем обратиться к врачу;
- б) наложить тепло (грелку с горячей водой, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
- в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой салфетку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
- г) посидеть или полежать некоторое время и затем обратиться к врачу.

17. При возникновении тяжелых ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

- а) уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, подложить под голову свернутую одежду, обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача;
- б) на травмированный участок необходимо положить губку или полотенце, смоченные в холодной воде и вызвать врача;.
- в) обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха, дать выпить сока или чистой воды, немедленно вызвать врача;
- г) аккуратно с помощью товарищей транспортировать пострадавшего в ближайшую больницу или поликлинику.

18. Что понимается под закаливанием?

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям
- б) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;
- в) процесс совершенствования иммунных свойств организма
- г) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

19. Эффективность занятий физическими упражнениями повышается, если они совмещаются с закаливанием организма. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций не стоит придерживаться при

проводении таких занятий:

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- г) после занятия необходимо принять холодный душ.

20. Что называется осанкой?

- а) форма позвоночника;
- б) вертикальное положение тела человека;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) особенности телосложения человека.

21. Впервые спортсмены России участвовали в Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г. По какому виду спорта удалось стать олимпийским чемпионом Николаю Панину-Коломенкину:

- а) по легкой атлетике в беге на 800 м
- б) в фигурном катании на коньках;
- в) в борьбе вольным стилем;
- г) в лыжных гонках на 10 км.

22. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную (вводную), основную и заключительную части?

- а) потому, что так удобно планировать величину физической нагрузки и контролировать особенности развития утомления;
- б) потому, что это связано с динамикой работоспособности человека при выполнении физической нагрузки;
- в) потому, что в начале урока легче выполнять простые упражнения, а затем – сложные;
- г) потому, что перед выполнением физических нагрузок надо разогреть организм.

23. Укажите, в каком из комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки) последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
3. Потягивания.
4. Бег с переходом на ходьбу.
5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.
6. Прыжки.
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.
8. Бег в спокойном темпе.

Ответы: **а)** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;

б) 7, 5, 8, 6, 3, 2, 1, 4;

в) 3, 7, 5, 8, 2, 6, 4, 1;

г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 5.

24. Под силой как физическим качеством понимается:

а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек;

б) комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятий по общей физической подготовке (ОФП):

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.

3. Упражнения на выносливость.

4 Упражнения на быстроту и гибкость.

5. Упражнения на силу.

6. Дыхательные упражнения.

Ответы: **а)** 1, 2, 5, 4, 3, 6;

б) 6, 2, 3, 1, 4, 5;

в) 2, 6, 4, 5, 3, 1;

г) 2, 1, 3, 4, 5, 6.

26. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

а) упражнения, способствующие увеличению силы;

б) упражнения, способствующие повышению выносливости;

в) упражнения, способствующие формированию правильной осанки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

27. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) последовательно включать в работу разные мышечные группы;

в) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп;

г) чередовать включение в работу мышц-антагонистов и синергистов.

28. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:

а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;

б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдельные его звенья за минимально короткий отрезок времени;

в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;

г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

29. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих глубину наклонов вперед-назад и вправо-влево;

б) комплекс анатомо-морфологических свойств, обеспечивающих выполнение движения с разной амплитудой

в) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих подвижность в суставах;

г) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих эластичность мышц и связок.

30. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) антропометрических данных человека;

в) выдержки и умения терпеть утомление;

г) сократительных свойств мышц.

31. При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110-120 уд./мин.;

б) 120-140 уд./мин.;

в) 140-160 уд./мин.;

г) свыше 160 уд./мин.

32. Техникой физических упражнений принято называть:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;

в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;

г) ритмичность выполнения физического упражнения.

33. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

а) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

б) индивидуальные показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д.);

в) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;

г) индивидуальные показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении физической нагрузки, а также время работы до полного утомления.

34. С помощью каких процедур измерения осуществляется контроль за эффективностью процесса общефизической подготовки?

а) регулярные процедуры измерения уровня физической работоспособности в начале и по окончанию занятий физическими упражнениями;

б) процедуры измерения частоты сердечных сокращений во время занятий после выполнения физических упражнений;

в) процедуры измерения функционального состояния мышечного аппарата и дыхательной системы организма, с определенной регулярностью в течение года;

г) процедуры измерения приростов в показателях развития физических качеств.

35. Определите группу упражнений, используемых для развития быстроты на самостоятельных занятиях, проводимых на спортивной школьной площадке:

- а)** метание малого мяча в мишень на точность; скоростной бег на дистанции 100-200 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа до полного утомления;
- б)** подтягивание на перекладине на максимальное количество раз; прыжки в высоту с разбега; преодоление полосы препятствий;
- в)** метание малого мяча на максимальную высоту; скоростной бег на дистанцию 10-30 м; прыжки через скакалку;
- г)** прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча, бег в горку и с горки.

36. С какой целью планируют режим дня?

- а)** с целью организации рационального режима питания;
- б)** с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- в)** с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- г)** с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

37. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»?

- а)** физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б)** физические упражнения, выполняемые с малым отягощением на работающие мышцы;
- в)** физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- г)** физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

38. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым?

а) эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.)

б) эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

39. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;

б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений; планировать занятия в определенное время в режиме дня;

в) подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием; соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды;

г) распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду; подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

40. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос

«Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями?»

а) необходимо осуществлять контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за безопасностью мест занятий; не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;

б) контроль за исправностью спортивного оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки, рациональное применение физических упражнений; четкое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

в) проведение обязательной разминки в начале занятия; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности; контроль за функциональным состоянием организма, включение в занятие упражнений на релаксацию и упражнений до утомления;

г) по возможности соблюдение дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; контроль за исправностью спортивного инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах.

III Всероссийская олимпиада школьников, 2002 год, Липецк



VIII–IX классы

1. Когда празднуются Игры Олимпиады?
 - a) это зависит от решения МОК;
 - б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
 - в) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
 - г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
2. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались ...
 - а) у горы Олимп;
 - б) в Афинах;
 - в) в Марафоне;
 - г) в Олимпии.
3. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в...
 - а) 1896 г.;
 - б) 1898 г.;
 - в) 1900 г.;
 - г) 1902 г.
4. Факел олимпийского огня современных Игр зажигается...
 - а) на олимпийском стадионе в Афинах;
 - б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр;
 - в) в Олимпии под эгидой МОК;
 - г) на вершине горы Олимп.
5. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов – чемпионы Олимпийских игр в...
 - а) плавании;
 - б) биатлоне;
 - в) гимнастике;

г) лыжных гонках.

6. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в...

а) 1952 г. на VI Играх в Осло, Норвегия;

б) 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия;

в) 1956 г. на VII Играх в Кортина д'Ампеццо, Италия;

г) 1960 г. на VIIH Играх в Скво Вэлли, США.

7. Олимпийские игры состоят из...

а) соревнований между странами;

б) соревнований по летним или зимним видам спорта;

в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;

г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

8. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

а) преобразование собственных возможностей;

б) приспособление к окружающим условиям;

в) изменение внешнего мира, окружающей природы;

г) физическое воспитание.

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

а) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества,

б) Физическое совершенство – это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни,

в) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского физкультурного комплекса,

г) Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) Активная двигательная деятельность человека.
- б) Положительные изменения в физическом состоянии человека,
- в) Нормативы физической подготовленности,
- г) Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

11. Физическими упражнениями принято называть...

- а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;
- б) многократное повторение двигательных действий;
- в) определенным образом организованные двигательные действия;
- г) движения, способствующие повышению работоспособности.

12. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

13. Физическое воспитание представляет собой...

- а) процесс выполнения физических упражнений;
- б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

14. Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается...

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека;
- б) в воспитании физических качеств человека;
- в) в повышении физической работоспособности человека;
- г) во всем вышеперечисленном.

15. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития;**
- б) совершенствования телосложения;**
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;**
- г) формирования двигательных умений и навыков.**

16. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а) физической культуры;**
- б) физического развития;**
- в) укрепления здоровья;**
- г) физического воспитания.**

17. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а) формой физического упражнения;**
- б) двигательными навыками;**
- в) техникой физических упражнений;**
- г) моделью техники движений.**

18. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а) физическое упражнение;**
- б) закаливание;**
- в) солнечная радиация;**
- г) соблюдение режима дня.**

19. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями общедидактических принципов;**
- б) задачами физического образования;**
- в) целевыми установками обучения;**
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.**

20. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

21. Подготовительные упражнения применяются...

- а) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- б) если обучающийся недостаточно физически развит;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

22. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способность выполнить упражнение без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

23. Отличительным признаком умения является...

- а) сокращение времени выполнения действия;
- б) расчлененность операций;
- в) слитность операций;
- г) стереотипность параметров действия.

24. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

25. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

- а)** два этапа;
- б)** три этапа;
- в)** четыре этапа;
- г)** от двух до четырех в зависимости от сложности действия.

26. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...

- а)** физическими качествами;
- б)** мышечными напряжениями;
- в)** функциональными системами;
- г)** координационными способностями.

27. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а)** Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время,
- б)** Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений,
- в)** Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,
- г)** Все предложенные определения сформулированы корректно.

28. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

- а)** При уступающем,
- б)** При удерживающем,
- в)** При преодолевающем,
- г)** При статическом.

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- а) Увеличение объема мышц.**
- б) Повышение уровня функциональных возможностей организма.**
- в) Укрепление опорно-двигательного аппарата.**
- г) Быстрый рост абсолютной силы.**

30. Для воспитания быстроты используются...

- а) подвижные и спортивные игры;**
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;**
- в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе;**
- г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.**

31. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а) координационно-двигательной выносливостью;**
- б) общей выносливостью;**
- в) спортивной формой;**
- г) подготовленностью.**

32. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;**
- б) маховые движения с отягощением и без него;**
- в) пружинящие движения;**
- г) движения рывкового характера.**

33. Как дозируются упражнения на развитие гибкости (на гибкость), то есть сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются...

- а) до появления пота;**
- б) по 8-16 циклов движений в серии;**
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;**
- г) до появления болевых ощущений.**

34. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а)** Способность сохранять равновесие,
- б)** Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в)** Способность быстро реагировать на стартовый сигнал,
- г)** Способность точно воспроизводить движения в пространстве.

35. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд./мин.?

- а)** Для занятий общеразвивающей направленности,
- б)** Для занятий общеподготовительной направленности,
- в)** Для занятий общеукрепляющей направленности,
- г)** Для физкультурных пауз и минуток.

36. Во время занятий какой направленности частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд./мин.?

- а)** Во время занятий общеподготовительной направленности.
- б)** Во время занятий общеразвивающей направленности,
- в)** Во время урочных форм занятий,
- г)** Во время занятий общеукрепляющей направленности.

37. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры:

1. Обучение двигательным действиям.
2. Активизация внимания.
3. Совершенствование двигательных способностей.
4. Функциональная подготовка организма.
5. Коррекция нарушений осанки.
6. Снижение уровня психического возбуждения.

Ответы: а) 1, 2, 3;

- б)** 2, 3, 6;
- в)** 2, 4, 5;
- г)** 1, 3, 5.

38. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- а)** разучивания координационно сложных действий;
- б)** закрепления сформированных навыков;
- в)** воспитания выносливости;
- г)** совершенствования гибкости.

39. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:

1. Упражнения на выносливость.
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения на гибкость.
6. Упражнения на внимание.

Ответы: а) 1, 5;

б) 3, 5;

в) 2, 4;

г) 2, 6.

40. Что принято называть осанкой?

- а)** Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение,
- б)** Пружинные характеристики позвоночника и стоп,
- в)** Привычная поза человека в вертикальном положении,
- г)** Силуэт человека.

41. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а)** затылком, ягодицами, пятками;
- б)** лопатками, ягодицами, пятками;
- в)** затылком, спиной, пятками;
- г)** затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

42. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а)** скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

43. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

а) Упражнения, способствующие повышению быстроты движений,

б) Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в) Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки,

г) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

44. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

45. Личная гигиена включает в себя...

а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими, упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;

в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;

г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

46. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...

а) горячей водой;

б) теплой водой;

в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

47. Первая помощь при ушибах мягких тканей тела:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

48. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а) При переломах лучевой и малоберцовой кости,
- б) При переломах локтевой и бедренной кости,
- в) При переломах плечевой и бедренной кости,
- г) При переломах большой берцовой и малой берцовой кости.

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные факторы физического воспитания,
- б) Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда,
- в) Естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания,
- г) В физическом воспитании большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

50. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений.

2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног.
 3. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног.
 4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
 5. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу.
 6. Упражнения махового характера для различных мышечных групп.
 7. Дыхательные упражнения.
- Ответы:* а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;
в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

X-XI классы

1. Когда празднуются зимние Олимпийские игры?
 - а) Это зависит от решения МОК.
 - б) В течение первого года празднуемой Олимпиады,
 - в) В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады,
 - г) В течение последнего года празднуемой Олимпиады.
2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
 - а) Палестра,
 - б) Амфитеатр.
 - в) Гимнасии.
 - г) Стадионом.
3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...
 - а) в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
 - б) в 1912 г. за «Оду спорту»;
 - в) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК;
 - г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

4. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в...

- а)** 1920 г. в Антверпене (Бельгия);
- б)** 1924 г. в Шамони (Франция);
- в)** 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия);
- г)** 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

5. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а)** Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе,
- б)** Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке.
- в)** Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене,
- г)** Эрик Хатайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк Плесиде.

6. Впервые с 1912 г. спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а)** 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле, Франция;
- б)** 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- в)** 1994 г. на XVII Играх в Лиллехаммере, Норвегия;
- г)** 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

7. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а)** Олимпийской хартии;
- б)** Олимпийской клятве;
- в)** Положении об Олимпийской солидарности;
- г)** Официальных разъяснениях МОК.

8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а)** укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

в) совершенствовании природных, физических свойств людей;

г) создании специфических духовных ценностей.

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

а) Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества,

б) Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижении необходимого в жизни уровня физического развития,

в) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского физкультурного комплекса,

г) Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

а) Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений,

в) Знания, принципы, правила и методика использования упражнений,

г) Активная двигательная деятельность человека.

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка,

б) Физическое совершенствование,

в) Физическое развитие,

г) Физическое упражнение.

12. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленности;
- б) профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего вышеперечисленного.

13. Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

15. Двигательные действия представляют собой...

- а) проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания;
- б) проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи;
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры;
- г) систему произвольных (приобретенных) и непроизвольных (врожденных) движений.

16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:

1. Адаптационных.
2. Воспитательных.
3. Гигиенических.
4. Двигательных.
5. Методических.
6. Образовательных.
7. Оздоровительных.
8. Соревновательных.

Ответы: а) 1, 5, 7;

б) 2, 5, 8;

в) 2, 6, 7;

г) 3, 4, 6.

17. Смысл физического воспитания заключается...

а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека;

б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;

в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;

г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

а) основой техники;

б) главным звеном техники;

в) корнем техники;

г) деталями техники.

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а)** индивидуальными особенностями обучаемого;
- б)** биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- в)** соотношением методов обучения и воспитания;
- г)** закономерностями формирования двигательных навыков.

20. Отличительным признаком умения является...

- а)** нестандартность параметров и результатов действия;
- б)** участие автоматизмов при осуществлении операций; **в)** стереотипность параметров действия;
- г)** сокращение времени выполнения действия.

21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а)** двигательного стереотипа;
- б)** осуществления неавтоматизированных движений;
- в)** автоматизации двигательного умения;
- г)** сознательного управления движениями.

22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

- а)** два этапа;
- б)** три этапа;
- в)** четыре этапа;
- г)** от двух до четырех в зависимости от целевых задач.

23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на...

- а)** I этапе обучения;
- б)** II этапе обучения;
- в)** III этапе обучения;
- г)** IV этапе обучения.

24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а)** исходного положения;

б) подводящих упражнений;

в) основы техники;

г) главного звена техники.

25. Подводящие упражнения применяются...

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) если применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения.

26. Основу двигательных способностей составляют...

а) двигательные автоматизмы;

б) сила, быстрота, выносливость;

в) гибкость и координированность;

г) физические качества и двигательные умения.

27. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

а) Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей,

б) Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота,

в) Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,

г) Все предложенные определения сформулированы корректно.

28. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

а) Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции,

б) Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,

в) Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений,

г) Все предложенные определения сформулированы корректно.

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) Быстрый рост абсолютной силы,
- б) Функциональная гипертрофия мышц,
- в) Увеличение собственного веса,
- г) Повышается опасность перенапряжения.

30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) скоростно-силовых упражнений;
- б) выпрыгиваний вверх с места;
- в) подвижных и спортивных игр;
- г) прыжков в глубину.

32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) Скоростно-силовые способности.
- б) Личностно-психические качества,
- в) Факторы функциональной экономичности,
- г) Аэробные возможности.

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а) Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме,
- б) Метод повторного упражнения с большой интенсивностью,
- в) Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью,
- г) Круговая тренировка в интервальном режиме.

34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а)** С помощью методов обучения.
- б)** С помощью методов воспитания физических качеств,
- в)** С помощью внушения,
- г)** С помощью метода контрастных заданий.

35. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а)** Способность сохранять равновесие,
- б)** Способность точно дозировать величину мышечных усилий,
- в)** Способность точно воспроизводить движения во времени,
- г)** Способность быстро осваивать двигательные действия.

36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд./мин., характерно для...

- а)** занятий общеразвивающей направленности;
- б)** занятий общеподготовительной направленности;
- в)** физкультурно-оздоровительных форм занятий;
- г)** урочных форм занятий.

37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры.

1. Функциональная подготовка организма.
2. Разучивание двигательных действий.
3. Коррекция осанки.
4. Воспитание физических качеств.
5. Восстановление работоспособности.
6. Активизация внимания.

Ответы: **а)** 1, 4;

- б)** 2, 4;
- в)** 2, 6;
- г)** 3, 5.

38. При воспитании выносливости в основной части занятия, урока...

- а) упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера;
- б) сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера;
- в) упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью; г) рекомендуется комплексировать координационно-сложные упражнения с упражнениями на развитие гибкости (на гибкость).

39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?

1. Упражнения на выносливость.
2. Силовые упражнения.
3. Упражнения на гибкость.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения на координацию.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5;

- б) 3, 2, 1, 5, 4;
- в) 5, 4, 2, 3, 1;
- г) 2, 3, 1, 4, 5.

40. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;

- б) приподнятая грудь;
- в) развернутые плечи, ровная спина;
- г) запрокинутая или опущенная голова.

41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;

- в)** упражнений на гибкость;
- г)** упражнений на выносливость.

42. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а)** полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б)** чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в)** использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г)** планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а)** полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б)** локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в)** использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г)** планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

44. Основными источниками энергии для организма являются...

- а)** белки и витамины;
- б)** углеводы и жиры;
- в)** углеводы и минеральные элементы;
- г)** белки и жиры.

45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи;

б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи;

в) от 12 до 16 часов и через 40 мин. после приема пищи;

г) с 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

а) При переломах плечевой и бедренной кости,

б) При переломах локтевой и бедренной кости,

в) При переломах лучевой и малой берцовой кости,

г) При переломах большой берцовой и малой берцовой кости.

48. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а) закаливания и физиотерапевтических процедур;

б) совершенствования телосложения;

в) обеспечения полноценного физического развития;

г) формирования двигательных умений и навыков.

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

а) Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов,

б) Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает их привлекательность, способствует формированию эстетических восприятий,

в) Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда,

г) Все представленные утверждения соответствуют действительности.

50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: **а)** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;

в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

Московская олимпиада 2003 г.

Младшая возрастная группа (VIII-IX классы)

1. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - а) в 1976 г.;**
 - б) в 1980 г.;**
 - в) в 1984 г.;**
 - г) еще не проводились.**
2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Олимпийских игр?
 - а) на олимпийском стадионе в Афинах;**
 - б) на олимпийском стадионе города – организатора Игр;**
 - в) на вершине горы Олимп.**
3. Древнегреческие Олимпийские игры праздновались:
 - а) в Олимпии;**
 - б) в Афинах;**
 - в) в Марафоне.**
4. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских игр в:
 - а) биатлоне;**
 - б) гимнастике;**
 - в) лыжных гонках;**
 - г) плавании?**
5. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:
 - а) приспособление организма к окружающим условиям;**
 - б) преобразование собственных физических возможностей;**
 - в) физическую подготовку;**
 - г) изменение внешнего мира, окружающей природы.**
6. Физическая подготовленность характеризуется:
 - а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;**
 - б) уровнем развития физических качеств;**

- в)** хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г)** высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

7. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а)** 60-80 уд./мин.;
- б)** 80-84 уд./мин.;
- в)** 85-90 уд./мин.

8. Под физическим развитием понимается:

- а)** процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- б)** процесс, направленный на совершенствование уровня физической работоспособности в ходе занятий физическими упражнениями;
- в)** процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- г)** процесс совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы на протяжении жизни человека.

9. Физическое упражнение – это:

- а)** одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б)** один из методов физического воспитания;
- в)** основное средство физического воспитания.

10. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а)** сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б)** степенью преодолеваемых трудностей;
- в)** утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г)** частотой сердечных сокращений.

11. Отличительной особенностью развития силы является выполнение упражнений, которые:

- а)** вызывают значительное напряжение мышц;

- б)** выполняются медленно;
- в)** выполняются до утомления.

12. Как дозируются упражнения на гибкость?

- а)** до появления пота;
- б)** до появления болевых ощущений;
- в)** до уменьшения амплитуды движения;
- г)** по 8-16 упражнений в серии.

13. Выносливость человека не зависит от:

- а)** силы воли;
- б)** возможностей систем дыхания и кровообращения;
- в)** силы мышц;
- г)** прочности звеньев опорно-двигательного аппарата.

14. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а)** факторы функциональной экономичности;
- б)** аэробные возможности; в) скоростно-силовые способности;
- г)** личностно-психические качества.

15. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а)** способность точно воспроизводить движения во времени;
- б)** способность сохранять равновесие;
- в)** способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- г)** способность быстро реагировать на звуковой сигнал.

16. Техникой движений принято называть:

- а)** рациональную организацию двигательных действий;
- б)** состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в)** способ организации движений при выполнении упражнений;
- г)** способ целесообразного решения двигательной задачи.

17. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а)** деталей техники;
- б)** элементов техники;
- в)** ведущего звена техники.

18. Двигательным навыком принято называть:

- а)** двигательное действие, доведенное до автоматизма;
- б)** правильное выполнение двигательных действий;
- в)** уровень владения движением при активизации внимания;
- г)** способы управления двигательным действием.

19. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- а)** 100 м;
- б)** 200 м;
- в)** 500 м.

20. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- а)** измерение уровня развития основных физических качеств;
- б)** измерение роста и веса;
- в)** измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Старшая возрастная группа (Х-XI классы)

1. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в:

- а)** 1960 г., в США;
- б)** 1956 г., в Италии;
- в)** 1952 г., в Финляндии;
- г)** 1952 г., в Норвегии.

2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в:

- а)** 1920 г., в Бельгии;
- б)** 1924 г., во Франции;
- в)** 1926 г., в Германии;

г) 1928 г., в Швейцарии.

3. Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр в:

а) хоккее;

б) боксе;

в) легкой атлетике;

г) плавании.

4. Как назывались сооружения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

а) амфитеатр;

б) гимнасии;

в) стадиодром;

г) палестра.

5. Физическая культура – это:

а) физическое развитие;

б) физическая подготовка;

в) физическое совершенствование.

6. Физическое воспитание представляет собой:

а) процесс выполнения физических упражнений;

б) процесс освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;

в) процесс повышения работоспособности и укрепления здоровья;

г) процесс обеспечения физической подготовленности.

7. Что характеризуют тесты мэра, проводимые в школах Москвы?

а) уровень физического развития школьников;

б) уровень физической подготовленности школьников;

в) уровень овладения учебным материалом по разделам школьной программы предмета «Физическая культура».

8. Под физическим развитием понимается:

а) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

- б)** процесс, направленный на совершенствование уровня физической работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями;
- в)** процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- г)** процесс совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

9. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а)** физическое качество;
- б)** физическое упражнение;
- в)** физическая нагрузка.

10. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а)** продолжительностью выполнения двигательных действий;
- б)** количеством повторений двигательных действий;
- в)** интенсивностью выполнения двигательных действий;
- г)** сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

11. Отличительным признаком умения является:

- а)** автоматизация двигательного действия;
- б)** стереотипность параметров действия;
- в)** сокращение времени выполнения;
- г)** выполнение двигательного действия под контролем сознания.

12. Навык представляет собой выполнение двигательного действия на основе:

- а)** двигательного стереотипа;
- б)** осуществления неавтоматизированных действий;
- в)** сознательного управления движениями.

13. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- а)** формирования общего представления о двигательном действии;
- б)** выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в)** устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

14. В соответствии со стадиями формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяют:

- а) два этапа;**
- б) три этапа;**
- в) четыре этапа;**
- г) более четырех, в зависимости от сложности двигательного действия.**

15. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением:

- а) увеличение рельефности мышц;**
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма;**
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;**
- г) быстрый рост абсолютной силы.**

16. Для развития быстроты используют:

- а) подвижные и спортивные игры;**
- б) физические упражнения, выполняемые в высоком темпе;**
- в) упражнения на быстроту реакции;**
- г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.**

17. Какая из представленных способностей не относится к координационным?

- а) способность сохранять равновесие;**
- б) способность точно дозировать величины мышечных усилий;**
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;**
- г) способность точно воспроизвести движение в пространстве.**

18. Какие факторы преимущественно обусловливают проявление общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;**
- б) личностно-психические качества;**
- в) факторы функциональной экономичности;**
- г) аэробные возможности.**

19. Какой метод наиболее приемлем для повышения общей выносливости?

- а) круговая тренировка;**
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;**
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.**

20. Основу двигательных способностей составляют:

- а) двигательные автоматизмы;**
- б) сила, быстрота, выносливость;**
- в) гибкость и координация;**
- г) физические качества и двигательные умения.**

Правильные ответы на тесты

Городская олимпиада, 2000 год

1	4
2	2
3	3
4	2
5	3
6	3
7	1
8	2
9	3
10	2

11	4
12	1
13	3
14	3
15	1
16	2
17	4
18	2
19	2
20	4

21	3
22	2
23	2
24	2
25	1
26	3
27	3
28	3
29	3
30	2

31	1
32	4
33	1
34	3
35	3
36	1
37	2
38	3
39	1
40	3

41	2
42	2
43	3
44	3
45	3
46	2
47	
48	3
49	2
50	3

Городская олимпиада, 2002 год

1	г
2	в
3	а
4	в
5	б
6	б
7	в
8	а
9	а
10	б

11	б
12	б
13	б
14	а
15	б
16	в
17	а
18	в
19	б
20	б

21	б
22	а
23	а
24	б
25	в
26	в
27	в
28	б
29	а
30	а

31	б
32	б
33	б
34	б
35	в
36	а
37	в
38	б
39	б
40	в

41	в
42	в
43	б
44	в
45	в
46	б
47	в
48	в
49	а
50	в

Областной этап Олимпиады 2003 года

7-9 классы

1	а
2	в
3	б
4	а
5	б
6	б
7	г
8	б
9	б
10	в

11	а
12	б
13	а
14	б
15	б
16	г
17	а
18	в
19	г
20	г

21	а
22	б
23	б
24	б
25	в
26	а
27	г
28	г
29	б
30	в

31	а
32	в
33	а
34	г
35	б
36	а
37	г
38	в
39	а
40	в

41	б
42	а
43	в
44	г
45	в
46	г
47	г
48	б
49	г
50	в

10-11 классы

1	г
2	б
3	б
4	а
5	г
6	а
7	б
8	в
9	г
10	б

11	г
12	б
13	а
14	г
15	г
16	б
17	а
18	в
19	г
20	г

21	а
22	б
23	в
24	в
25	г
26	г
27	в
28	г
29	б
30	в

31	а
32	б
33	г
34	г
35	в
36	в
37	а
38	б
39	в
40	в

41	г
42	в
43	в
44	г
45	б
46	в
47	б
48	а
49	б
50	г

Городская олимпиада, 2003 г.

1	в
2	б
3	е
4	в
5	е
6	г
7	а, б, в, г
8	а
9	г
10	в

11	в
12	а, в, д, е
13	г
14	г
15	в
16	г
17	в
18	в
19	г
20	г

21	г
22	г
23	д
24	в
25	в
26	в
27	б
28	в
29	в
30	в

31	в
32	г
33	а
34	в
35	г
36	г
37	г
38	в
39	б
40	в

Всероссийская олимпиада школьников 2000 г

1	г
2	б
3	а
4	г
5	в
6	г
7	б
8	а
9	в
10	в

11	б
12	г
13	в
14	б
15	г
16	а
17	а
18	в
19	г
20	б

21	б
22	а
23	а
24	в
25	а
26	в
27	в
28	б
29	в
30	г

31	в
32	в
33	г
34	а
35	в
36	б
37	г
38	а
39	в
40	г

41	б
42	а
43	б
44	б
45	в
46	б
47	а
48	г
49	б
50	б

Московская олимпиада школьников 2001 г.

1	а
2	в
3	а
4	б
5	в
6	б
7	в
8	а
9	в
10	а

11	б
12	б
13	в
14	а
15	г
16	б
17	б
18	б
19	в
20	в

21	б
22	б
23	в
24	в
25	а
26	б
27	б
28	в
29	б
30	б

31	б
32	б
33	в
34	а
35	б
36	а
37	б
38	б
39	в
40	в

41	б
42	в
43	б
44	а
45	в
46	а
47	в
48	в
49	в
50	г

Всероссийская олимпиада школьников 2001 г.

1	в
2	г
3	в
4	а
5	г
6	а
7	г
8	г
9	б
10	а

11	б
12	в
13	г
14	б
15	г
16	в
17	а
18	б
19	г
20	в

21	б
22	б
23	в
24	г
25	в
26	г
27	а
28	б
29	в
30	б

31	б
32	а
33	в
34	г
35	в
36	б
37	г
38	б
39	в
40	б

III Всероссийская олимпиада школьников, 2002 год, Липецк

VIII-IX классы

1	б
2	г
3	а
4	в
5	г
6	в
7	в
8	а
9	б
10	г

11	в
12	б
13	б
14	г
15	а
16	г
17	в
18	а
19	г
20	а

21	б
22	г
23	б
24	в
25	б
26	а
27	г
28	а
29	г
30	в

31	б
32	а
33	г
34	в
35	б
36	г
37	б
38	а
39	г
40	в

41	г
42	б
43	а
44	в
45	б
46	г
47	г
48	в
49	а
50	г

X-XI классы

1	в
2	г
3	б
4	б
5	в
6	г
7	а
8	в
9	б
10	а

11	г
12	г
13	в
14	а
15	б
16	в
17	а
18	б
19	г
20	а

21	в
22	б
23	а
24	г
25	б
26	г
27	б
28	а
29	б
30	б

31	в
32	г
33	в
34	а
35	г
36	а
37	б
38	а
39	в
40	г

41	б
42	а
43	в
44	г
45	а
46	в
47	а
48	в
49	г
50	г

Московская олимпиада 2003 г.

VIII-IX классы

1	б
2	в
3	а
4	в

5	б
6	б
7	а
8	в

9	в
10	а
11	а
12	б

13	г
14	б
15	г
16	г

17	в
18	а
19	в
20	а

X-XI классы

1	б
2	б
3	в
4	в

5	в
6	б
7	б
8	в

9	б
10	г
11	г
12	а

13	а
14	б
15	г
16	б

17	в
18	г
19	в
20	г

Литература

1. Поль С. Брэгг. Позвоночник. Ключ к здоровью, ООО «Золотой век», 1999 г.
2. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре, Москва, 2002 г.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, издательство ФИС, 1998г., 2000 г.
4. Программы: физическое воспитание учащихся I-XI классов. В.С. Родиченко, А.Г. Асмолов, Л.Б. Кофман, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Ю.М. Чернецкий, А.Г. Контанистов, Е.Н. Литвинов, Москва, Просвещение, 1996 г.
5. Столбов В.В., Чудинов И.Т. История физической культуры, издательство ФИС, Москва, 1962 г.
6. Физическая культура в школе. Журнал Министерства образования Российской Федерации. Издательство дом «Школа-Пресс 1»
 - №5 2000 г. стр. 42, 71
 - №7 2000 г. стр. 76-80
 - №1 2001 г. стр. 8-11, 76-77
 - №2 2001 г. стр. 39-41
 - №5 2001 г. стр. 47-48
 - №7 2001 г. стр. 8-15, 74-78
 - №8 2001 г. стр. 8-11
 - №1 2003 г. стр. 6-9
 - №2 2003 г. стр. 71-75
 - №6 2003г. стр. 49-51