

ПЛАВАНИЕ



Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития водных видов спорта в мире занимается

Международная федерация плавания (FINA создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе – Лига европейского плавания (LEN, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года). Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV-XVI веков, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции. Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году, следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899)... Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов. В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу.

ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

БАСКЕТБОЛ



Баскетбол (англ. basket - корзина, ball - мяч) - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин - с 1953 года, а чемпионаты Европы - с 1935 года. Джеймс Нейсмит* - 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Начало было положено. Мог ли тогда доктор Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждёт его детище?

ТЕННИС



Теннис или большой теннис - вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

Теннис является олимпийским видом спорта. В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой - корте. Посередине корта натянута сетка, которая проходит по всей ширине, параллельно задним линиям, и разделяет корт на две равные половины. Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. Для игры используется полый резиновый мяч, покрытый войлоком, окрашенный в яркий цвет, с нанесённой замкнутой линией характерной формы.

Настольный теннис (пинг-понг) - вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. Главные международные турниры - чемпионат мира и Олимпийские игры.

ФУТБОЛ



Футбол (англ. football, «ножной мяч») - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Существует ряд организаций, осуществляющих контроль, управление и распространение футбола. Основной является ФИФА, расположенная в Цюрихе,

Швейцария. Она занимается организацией международных соревнований мирового масштаба, в частности чемпионата мира. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) его основной задачей является защита ворот. Защитники - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие - забивают голы. Входит в программу Олимпийских игр.

Наиболее известными соревнованиями. Проводимые **ФИФА**: Национальных сборных, Чемпионат мира, Олимпийские игры, Клубные, Клубный чемпионат мира ФИФА. Проводимые **УЕФА**: Национальных сборных, Чемпионат Европы, Клубные, Лига чемпионов УЕФА, Лига Европы УЕФА.

Существует множество разновидностей футбола: мини-футбол (играются в зале на специальном покрытии), дворовый футбол, пляжный футбол, «речной футбол» (по колено в воде, «болотный футбол» (играется на болоте).

ГИМНАСТИКА



Гимнастика - один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная, акробатическая, командная.

Спортивная гимнастика - один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В программе Олимпийских игр с 1896. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Художественная гимнастика - вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1985 года - олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века - благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

БОКС



Бокс (от англ. box, boxing, буквально - бить кулаком, боксировать) контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

В Древней Руси также часто проводились кулачные бои, а в начале XVII века в Англии набрал популярность бокс голыми руками, тогда же возникло и само название «бокс». Считается, что первым официально задокументированным поединком по боксу был бой между мясником и лакеем герцога Альбемарльского (заметка об этом была опубликована в газете Protestant Mercury за январь 1681 г.)

Раньше главной причиной проведения боёв были деньги - участники сражались за призы, а зрители делали ставки. Современное Олимпийское движение возродило интерес к любительскому боксу, который в 1904 году снова стал Олимпийским видом спорта, а в 1920 году окончательно вошёл в программу игр

КАРАТЭ



Каратэ - японское боевое искусство (примерно означает «китайская рука»). В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. Карате является одним из видов спорта – кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. Одним из препятствий на пути к статусу олимпийского вида спорта является высокий травматизм спортсменов. Кроме того, включению в олимпийскую программу мешает наличие огромного количества стилей и федераций карате, не стремящихся к какой-либо спортивной унификации, необходимой для становления олимпийским видом спорта.

В Японии карате стало распространяться в основном именно в спортивном варианте; есть немало высказываний окинавских мастеров 1920-40-х годов о том, что в Японии карате сильно искажено - по сравнению с «традиционным» окинавским вариантом.

Рассматривался вопрос о включении карате в Олимпийскую программу 2012 года (XXX летние Олимпийские игры в Лондоне), но этот вопрос не прошёл голосование в МОК.

ХОККЕЙ



Хоккэй (англ. Hockey) - вид спорта, в котором две команды стараются поразить твёрдым, круглым мячом или шайбой цель – ворота противника, используя клюшки. В каждой команде есть один вратарь, который защищает ворота своей команды.

Хоккей с шайбой - играется на льду с маленьким (168-граммовым) резиновым диском, называемым шайбой. Родиной считается Канада. Популярен в России, Канаде, США, странах Скандинавии, Чехии, Латвии, Словакии, Германии, Швейцарии, Украине, Белоруссии, Финляндии и Казахстане.

Инлайн-хоккей - аналог хоккея с шайбой, играемый на роликовых коньках.

Хоккей на траве - играется на травяном (или другом подходящем) покрытии маленьким, твёрдым мячом. Популярен в Австралии, Индии, Пакистане и Малайзии.

Индорхоккей - аналог хоккея на траве, играемый на площадке для гандбола. Хоккей с мячом (Русский хоккей) - играется на льду с маленьким, твёрдым мячом. Более всего популярен в России, Швеции, Финляндии и Норвегии. Мини-хоккей с мячом (ринк-бенди) - хоккей с мячом, проводимый на площадке для хоккея с шайбой.

Является олимпийским видом спорта с 1920 г.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



Лы́жный спорт включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (прыжки с трамплина и лыжная гонка с гандикапом), горнолыжный спорт, а также сноуборд. Он зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации - ФИС (основана в 1924) - состоит около 60 государств (1991). С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира проводятся с 1925 г. (официально с 1937 г.). В России лыжный спорт развивает Ассоциация лыжных видов спорта России, которая является единственным официальным представителем в ФИС. Лыжный спорт можно поделить на 4 большие категории:

Северные виды, или лыжные гонки - прыжки с трамплина с последующей гонкой. **Альпийские виды** или практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация. **Фристайл**, или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета. **Сноуборд**, или упражнения на специальной «монолыже».

Существуют виды, включающие в себя элементы лыжного спорта: **биатлон** - гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт; **арчери-биатлон** - гонка на лыжах со стрельбой из лука; **ски-тур** - элементы горнолыжного спорта, сочетаемые с небольшими путешествиями на лыжах; **ски-альпинизм**.