

Лучики

В этом выпуске:

История Олимпийских игр **1**

Символы Олимпиады **2**

Виды спорта на Олимпиаде в Сочи **2**

Талисманы Олимпийских игр **3**

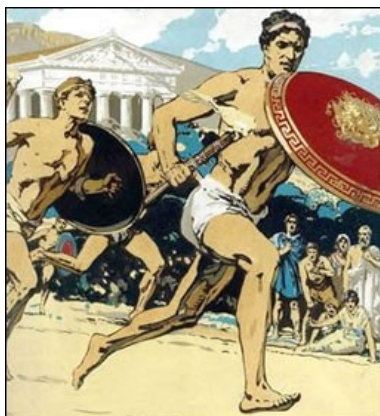
Зимние виды спорта и здоровье детей **4**

Олимпийские игры — крупнейшие международные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четы-

ре года. Традиция, существовавшая в древней Греции, в конце XIX века была возрождена французским общественным деятелем **Пьером де Кубертоном**. Олимпийские игры, известные также как Летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Античные Олимпийские игры

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой религиозный и спортив-



ный праздник, проводившийся в Олимпии. Первое документально подтвержденное празднование относится к 776 году до н. э., хотя известно, что игры проводились и раньше. На время проведения игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну.

Олимпийские игры существенно потеряли своё значение с приходом римлян. После того, как христианство стало официальной религией, игры стали рассматриваться как проявление язычества и в 394 н. э. они были запрещены императором **Феодосием I**.

Возрождение Олимпийской идеи

И, тем не менее, несмотря на запрет игр, они не исчезли полностью. В Европе неоднократно проводились состязания, чем-то напоминающие Олимпийские игры. Через некоторое время игры возобновились благодаря общественным деятелям.

Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 в стране, где они и возникли - в Греции, в Афинах. Несмотря на то, что в первых Играх современности приняли участие всего 241 атлет из 14 стран, они прошли с огромным успехом, став значительным спортивным событием Греции. Изначально подразумевалось всегда проводить Игры на их родине, однако олимпийский комитет ввел решение о том, что место их проведения будет меняться каждые 4 года.

После первого успеха, олимпийское движение испытало первый в своей истории кризис. Игры 1900 в Париже (Франция) и Игры 1904 в Сент-Луисе (США) были совмещены со Всемирными выставками. Спортивные соревнования тянулись меся-



цами и почти не пользовались интересом у зрителей.

Современные Олимпийские игры

Принципы, правила и положения Олимпийских игр определены Олимпийской хартией, основы которой утверждены Международным спортивным конгрессом в Париже в 1894.

Согласно хартии Игр Олимпиады «... объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях...». Игры проводятся в первый год олимпиады (4-летнего периода между играми). Счёт олимпиадам ведётся с 1896, когда состоялись первые Олимпийские игры.

*Символ Олимпийских игр — пять скрепленных колец, символизирующих объединение пяти частей света в олимпийском движении. Цвет колец в верхнем ряду — голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду — жёлтый для Азии, зелёный для Австралии. Девиз — *Citius, Altius, Fortius* (быстрее, выше, сильнее). Флаг — белое полотнище с олимпийскими кольцами, с 1920 поднимается на всех Играх.*

Символы Олимпиады

ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ

Впервые **Олимпийский огонь** был зажжен на IX летних Играх в Амстердаме (Нидерланды) в **1928 году**.



Олимпийский огонь зажигают на территории развалин храма богини Геры в древней Олимпии в Греции от параболического зеркала. Олимпийский огонь на факеле передается от атлета к атлету в ходе многодневной символической эстафеты, которая проходит по всем 5 населённым континентам Земли. Огонь прибывает к месту проведения Олимпийских игр в день их открытия. Финалист эстафеты факелом зажигает пламя Олимпийского костра. Это

символизирует начало игр. По завершении всех соревнований Олимпийский огонь костра гасится, что символизирует закрытие игр.

Первая эстафета Олимпийского огня из Олимпии и церемония зажжения Олимпийского костра были проведены на XI летних Олимпийских играх в Берлине (Германия) в 1936 году. Огонь был зажжен в Олимпии 20 июля 1936 года, эстафета закончилась в Берлине 1 августа 1936 года.

ОЛИВКОВАЯ ВЕТВЬ



Оливковая ветвь является символом мира, перемирия. Олимпийская оливковая ветвь представляет собой свёрнутую в виде венка ветвь, которую вручают победителю вместе с золотой медалью.

Традиция её вручения была возрождена на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году.

ОЛИМПИЙСКИЕ МЕДАЛИ

Олимпийские медали — золотую, серебряную и бронзовую — вручают трём спортсменам, показавшим наилучшие результаты в соревновании. В командных видах спорта медали равного достоинства получают все члены команды.



Город-организатор:

Сочи

Страна: **Россия**

Видов спорта: **15**

Разыгрываемых

комплектов медалей: **98**

Церемония открытия:

7 февраля

Церемония закрытия:

23 февраля

скоростной спуск с гор по специальным ледяным трассам на управляемых санях - бобах.

Горнолыжный спорт - спуск с гор на специальных лыжах.

Кёрлинг - командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени.

Конькобежный спорт - вид спорта, в

Биатлон - зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Бобслей -

котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Лыжное двоеборье - олимпийский вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе.

Прыжки с трамплина - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

Санный спорт - это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе.

Сkeleton - зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме.

Сноубординг - олимпийский вид спорта,

закрывающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряжении - сноуборде.

Фигурное катание - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку.

Фристайл - вид лыжного спорта. В состав фристайла входят: лыжная акробатика, ски-кросс и могул.

Хоккей - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Шорт-трек - вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки.

Талисманы Олимпийских игр



Мюнхен, 1972
Такса Вальди



Барселона, 1992
Собачка Коби



Athenà Phèvos

Афины, 2004
Атена и Февос



Турин, 2006
Нив и Глиз – снежок и кубик льда



Лос-Анджелес, 1984
Орленок Сэм



Сидней, 2000
Оли, Сид и Милли – кукабарра, платипус (утконос) и ехидна



Солт-Лейк-Сити, 2002
Поудер, Коппер и Коул – заяц, койот и медведь



Ванкувер, 2010
птица-гром, снежный человек, морской медведь



Сеул, 1988
Тигренок Ходори



Москва, 1980
Михаил Потапыч
Топтыгин



Гренобль, 1968
Лыжник Щусс



Лейк-Плэсид, 1980
Енот Рони



Пекин, 2008
рыба), панда), Олимпийский огонь), тибетская антилопа и журавль



Сочи, 2014
Леопард, Заяка и Белый медведь

Зимние виды спорта и здоровье детей

Для детей спорт является неперемным условием их физической активности и крепкого здоровья. Активность ребенка должна проявляться круглый год, и погода – не препятствие для здорового образа жизни и занятий спортом. Главное, знать – с какого возраста можно заниматься детям зимними видами спорта, и нет ли ограничений по состоянию здоровья.



Польза зимних видов спорта для детей:

1. Сочетание тренировок и закаливания. Лыжные прогулки на свежем воздухе, происходящие при минусовой температуре, и катание на коньках под открытым небом – это воздействие холода в процессе всего занятия. А, следовательно, повышение устойчивости организма ребенка к простудным заболеваниям и укрепление иммунитета.

2. Тренировка в зимнем лесукратно повышает пользу от занятий спортом. Лесной воздух (тем более воздух хвойного леса) насыщен фитонцидами, которые оказывают губительное действие для многих болезнетворных бактерий.

3. Насыщение мозга кислородом, формирование мышечного корсета, приобретение устойчивости к перепадам температур и выработку гормонов счастья, эндорфинов.

Возрастные ограничения в зимних видах спорта

Рекомендации по ограничениям возраста основаны на знаниях о нюансах развития нервной деятельности, связочного аппарата, мышц и развития скелета детей. Разрешение на занятие зимними видами спорта для ребенка предполагает его способность к координированным и согласованным действиям, а также способность предвидения последствий определенных поступков.

Лыжный спорт для детей

Для детей обоих полов занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с

5-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнования и научить правильному

отношению к победам и поражениям. С медицинской точки зрения, лыжный спорт полезен для детей тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе тренировки.

Преимущества лыжного спорта для детей:

- Правильное формирование дыхания;
- Закаливание;
- Развитие вестибулярного аппарата;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- Повышение выносливости, работоспособности и тонуса организма;
- Развитие мышц ног и укрепление пресса.

Хоккей для детей

Отдавать ребенка в хоккей можно с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех лет. Хоккей требует от ребенка таких данных, как приличный вес и выносливость организма. То есть ребенок должен изначально быть настроен на об-



щении с людьми и умение играть в команде.

Противопоказания для занятий хоккеем у детей:

- Проблемы соединительной ткани;
- Болезни опорно-двигательного аппарата;
- Проблемы сердечно-сосудистой системы.

Фигурное катание для детей

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков –

на год-два попозже. Хотя вставать на коньки можно уже тогда, когда ребенок научился уверенно стоять на ногах и ходить. Фигурные коньки плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка и снижают риск их травмы. Лезвия фигурных коньков более устойчивые и менее опасные.

Преимущества катания на коньках для детей:

- Развитие равновесия и ловкости;
- Укрепление мышц ног;
- Улучшение обмена веществ;
- Улучшение деятельности органов кровообращения;
- Закаливание;
- Улучшение терморегуляционных процессов;
- Развитие артистизма и музыкального слуха.

Противопоказания для детей:

близорукость, астма, болезни легких, травмы головы, нарушения опорно-двигательной системы, болезни почек, болезни кровообращения.

На заметку родителям

Вы решили приобрести ребенку горные лыжи или поставить его на коньки? В первую очередь, следует озадачиться поиском правильной экипировки, грамотного тренера и позаботиться о необходимой защите. Ведь главное на начальном этапе занятий – избежать серьезных травм и не отбить у ребенка желание заниматься спортом.

И, конечно, **нельзя забывать** о таких необходимых в аптечке средствах, как эластичный бинт, пластыри, мазь от ушибов и растяжений, специальные очки от солнца с ультрафиолетовым фильтром и средства для защиты от обморожений.

И третий важный момент – **не перегибать палку в формировании смелой личности**. Излишне пугая ребенка травмами, нельзя вырастить достойного спортсмена и цельную личность. Но и помнить о простой осторожности тоже необходимо – **риск должен быть всегда оправданным**.