

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Прочитав этот словарик, ты узнаешь о самых разных видах спорта. Некоторые из них тебе хорошо известны, о других ты услышишь впервые.

Удивительно, что вначале спортом называли и охоту, и скачки, и игры. Ведь слово «спорт» (сокращение от старофранцузского *disport*) переводится как «развлечение» или «забава». Сейчас, когда мы говорим о спорте, то представляем людей, которые тренируются, чтобы стать быстрее, сильнее или ловчее, а потом соревнуются между собой. Их называют **спортсменами**.

Спортсмены могут бегать, плавать, играть в футбол, собирать кубок Рубика на скорость или играть в шахматы. Главное, что надо запомнить, – в спорте всегда есть правила (как в настольных играх), тренировки (чтобы улучшить результаты) и соревнования (состязания между командами или отдельными спортсменами). Поэтому **спорт** – это соревнование по определённым правилам, физическая и умственная активность людей, направленная на достижение результата.

Один вид спорта может объединять разные **спортивные дисциплины**. Так, лёгкая атлетика включает такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки, толкание ядра, метание копья, диска или молота.

Каждый вид спорта имеет своё снаряжение (например, мяч в футболе или ракетка и волан в бадминтоне) и оборудование (ворота, сетки, боксёрские ринги и т. д.).

Выделяют **летние** и **зимние виды спорта**. Но многие состязания (например, по теннису, лёгкой атлетике, баскетболу) проводятся круглогодично в закрытых помещениях.

Виды спорта, которые включены в программу Олимпийских игр, называют олимпийскими. **Олимпийские игры** – это крупнейшие международные спортивные соревнования. Они проходят раз в 4 года летом (**летняя Олимпиада**) и раз в 4 года зимой (**зимняя Олимпиада**), каждый раз в новой стране.

Страну для проведения следующих Олимпийских игр выбирает **Международный олимпийский комитет (МОК)** – международная организация, которая руководит олимпийским движением. МОК определяет, какие виды спорта появятся в программе Игр, то есть станут олимпийскими. А заявку на включение какого-то вида спорта в олимпийскую программу подаёт **Международная спортивная федерация** по этому виду спорта. Вид спорта должен быть популярным в разных странах, и по нему должны проводиться национальные (на уровне страны) и мировые соревнования. После голосования членов МОК вид спорта может быть включён в программу Олимпийских игр, но не ранее чем через 7 лет после подачи заявки, чтобы страны-участницы успели обзавестись нужным снаряжением и подготовить спортсменов.

Исторические Олимпийские игры появились в Древней Греции около 2800 лет назад. Они проводились раз в 4 года в июле или августе на протяжении более тысячи лет. Участвовали в древнегреческих олимпиадах только мужчины. За 5 дней проходили соревнования по бегу, кулачному бою, борьбе, прыжкам в длину, метанию копья и диска, скачкам, гонкам колесниц и панкратиону – смеси бокса и борьбы без правил.

Со временем Древняя Греция стала частью Римской империи, и после принятия Римом христианства Олимпийские игры были запрещены, так как они были посвящены языческому богу Зевсу.

Возродились Олимпийские игры в 1896 году. На первую Олимпиаду, которая состоялась в столице Греции – Афинах, прибыли 240 спортсменов из 14 стран. В программе было 9 видов спорта: греко-римская борьба, велоспорт, гимнастика, лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, стрельба, теннис и фехтование. Соревновались только мужчины. Женщины появились на Олимпийских играх спустя 4 года.

В первых олимпиадах спортсмены из России официально не участвовали, так как император Николай II не поддерживал идею возрождения Игр. Первым российским олимпийским чемпионом стал фигурист Николай Панин. Это произошло в 1908 году. Тогда фигурное катание и хоккей входили в летнюю программу.

Сейчас на **летних Олимпийских играх** представлено более 30 видов спорта. Программа постоянно расширяется, появляются виды спорта, интересующие молодое поколение. Например, в 2024 году в летнюю Олимпиаду были включены скейтбординг, спортивное скалолазание, сёрфинг и брейк-данс.

Зимние Олимпийские игры, которые называют Белой олимпиадой, впервые состоялись в 1924 году во Франции. Сначала они проходили в один год с летней Олимпиадой. С 1994 года зимние Игры стали организовывать после летних со сдвигом в 2 года.

На первых зимних Олимпийских играх было представлено 9 видов спорта: бобслей, кёрлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, соревнования военных патрулей, фигурное катание и хоккей. Со временем соревнования военных патрулей превратились в биатлон, а вот кёрлинг после дебюта на Белой олимпиаде был надолго забыт и вновь признан олимпийским видом спорта в 1998 году.

Паралимпийские виды спорта – спортивные дисциплины, в которых участвуют спортсмены с ограниченными физическими возможностями. Они включены в программу **Паралимпийских игр**, которые проводятся каждые 4 года. Летние Игры стартовали в 1960 году, а зимние – в 1976 году.

Это важное событие, которое привлекает внимание к проблемам людей с ограниченными возможностями и вдохновляет миллионы людей по всему миру. Спортсмены демонстрируют невероятную силу духа, упорство и мастерство и достигают выдающихся результатов.

Паралимпийские виды спорта регулируются **Международным паралимпийским комитетом**, который следит за соблюдением правил и стандартов соревнований. Спортсмены делятся по типу и степени ограничения здоровья, чтобы соревнования были честными и все участники находились в равных условиях.

ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

БИАТЛОН

Биатлон – вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Он требует от спортсмена умения попасть в мишень после скоростного бега на лыжах.

История биатлона восходит к навыкам выживания в заснеженных лесах, где люди охотились на лыжах с винтовкой на плечах. Первые состязания, сочетавшие лыжные гонки со стрельбой, проходили в 1860-х годах среди норвежских лыжников-егерей. Как спорт биатлон зародился в 1920-е годы среди военных патрулей в скандинавских странах, Швейцарии, Франции и Австрии.

В программу Белой олимпиады биатлон попал в 1960 году. Долгое время соревнования по этому виду спорта проводились только среди мужчин, и лишь в 1992 году в программе Игр появился женский биатлон.

Олимпийский биатлон включает 6 спортивных дисциплин. В **индивидуальной гонке** и **спринте** спортсмены стартуют раздельно. После прохождения на лыжах определённой дистанции они останавливаются на огневых рубежах и стреляют из положений лёжа и стоя. За каждый промах в индивидуальной гонке прибавляется минута ко времени, затраченному на прохождение дистанции, а в спринте спортсмен обязан пробежать штрафной круг.

Затем проводится **гонка преследования**, в которой биатлонисты стартуют в том порядке, в каком они финишировали в спринте. В **масс-старте** 30 сильнейших спортсменов стартуют вместе.

Эстафета – это командная гонка. Мужчины и женщины составляют команды из четырёх человек и соревнуются отдельно. А в **смешанной эстафете** каждая команда состоит из двух биатлонисток и двух биатлонистов: первые этапы эстафеты бегут женщины, а третий и четвёртый – мужчины.

Сначала в олимпийской программе были только индивидуальные гонки, затем появилась эстафета, потом спринт и гонка преследования, последним добавили масс-старт.

БОБСЛЁЙ

Бобслей – это скоростной спуск с горы по специально оборудованной ледовой трассе на управляемых санях. Такие сани называют **бобом**. Они могут развивать скорость, сравнимую со скоростью автомобиля, и набирают её очень быстро. Трассу для бобслея – ледяной жёлоб с виражами и прямыми участками – проектируют так, чтобы гонщики не разогнались до смертельных скоростей.

Создание и обслуживание оборудования и трассы для бобслея обходится достаточно дорого, поэтому стоимость тренировок бобслеистов высока.

Обычно используются двухместные и четырёхместные сани. Экипаж боба-двойки состоит из управляющего санями пилота (рулевого) и сидящего сзади спортсмена, отвечающего за разгон на старте и торможение после финиша. В команду четвёрки входят ещё двое разгоняющих. В XXI веке в программу Олимпийских игр добавили **монобоб** – бобслей, управляемый одним человеком.

Вначале команды старались составлять из могучих спортсменов, ведь тяжёлые сани проще разогнать в начале пути, и потом они лучше сохраняют набранную скорость. В середине XX столетия были введены ограничения общего веса команды, чтобы развитие скорости достигалось мастерством спортсменов.

На соревнованиях каждая команда совершает 4 заезда. Результаты этих заездов суммируются, и победителями становятся те, кто показал наименьшее общее время.

Как вид спорта бобслей зародился в Швейцарии в конце 1860-х годов. Впервые соревнования по бобслею на зимних Олимпийских играх прошли в 1924 году. Тогда состязались команды из четырёх человек. Экипажи из двух человек были добавлены в программу Игр в 1932 году. Первые соревнования по бобслею среди женщин были проведены в 2002 году; женщины использовали двухместные бобы. Монобоб впервые появился на зимних юношеских Олимпийских играх в 2016 году. В этой дисциплине все гонщики используют одинаковый по конструкции боб, поэтому в управлении санями значение имеет только мастерство спортсмена.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Горнолыжный спорт – спуск с горы на лыжах по специальным трассам.

В олимпийскую программу входят шесть дисциплин. **Слалом** представляет собой спуск с горы по трассе, размеченной **воротами** – палками с флажками, воткнутыми в снег на расстоянии 4–6 метров. Чтобы пройти дистанцию, спортсмен должен выполнить множество поворотов. Кажется, что он танцует между воротами. Лыжник, пропустивший ворота или прошедший их одной лыжей, снимается с дистанции. Результаты определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух разных трассах.

В **гигантском слаломе** спуск круче, но ворота шире и находятся на большем расстоянии друг от друга, поэтому повороты более плавные. В **супергигантском слаломе** перепад высот ещё больше, а ворота – шире.

Зрителям **скоростного спуска** кажется, что спортсмен пролетает между воротами, ведь он движется со скоростью 130–150 километров в час. Побеждает тот, кто показывает наилучшее время прохождения трассы. **Альпийская комбинация** включает в себя и скоростной спуск, и слалом.

В 2010-х годах в олимпийскую программу добавили **командные соревнования** по горным лыжам. В каждой команде пара мужчин и пара женщин, которые стартуют вместе с соперниками по параллельным трассам. Выигрывает команда, спортсмены которой побеждают чаще других.

История современного горнолыжного спорта начинается в середине XIX века. Тогда норвежский лыжник Сónдре Нór-хейм популяризировал укороченные лыжи с изогнутыми боковинами, креплениями с жёсткими пятками, созданные для спуска. Он же придумал методы поворота на лыжах, которые легли в основу техники горнолыжного спорта. Первые соревнования по слалому прошли в 1922 году в Швейцарии. А в 1936 году горнолыжный спорт попал в олимпийскую программу.

Примечательно, что мужские и женские соревнования по горным лыжам были добавлены в программу одновременно. До этого женщины на Олимпийских играх состязались только в фигурном катании.

КЁРЛИНГ

Кёрлинг – командная спортивная игра на льду, цель которой – попасть **камнем** (гранитным отполированным диском с рукояткой) в так называемый **дом** – вычерченную на льду цветную мишень.

Состязаются команды, состоящие из четырёх человек. В каждой из них есть капитан (его называют **скйпом**), его заместитель, ведущий и помощник. Скип определяет тактику игры, указывает, куда бросить камень. Игрок, который делает бросок, контролирует силу и вращение. Он обут в один ботинок со скользящей подошвой и второй с нескользящей (для толчка). Другие члены команды помогают камню двигаться в нужном направлении, натирая лёд специальными щётками. Лёд на поле для кёрлинга не идеально гладкий, и их действия продлевают скольжение камня на 3–5 метров.

Игра длится 10 периодов (эндов), в течение каждого из которых команды выпускают по 8 камней. Побеждает та команда, чей камень остановился ближе всего к центру дома.

Кёрлинг часто называют «шахматами на льду», потому что игроки должны продумать свою стратегию. У команды могут быть две разные задачи – добиться, чтобы свой камень остановился как можно ближе к центру дома, или выбить камень соперника подальше от мишени.

Кёрлинг – очень старая игра. В Шотландии был найден камень для кёрлинга с датой «1511». Игра на льду, напоминающая кёрлинг, изображена на картине фламандского художника Питера Брейгеля Старшего (см. цветную вкладку). А первые официальные правила кёрлинга были записаны в 1716 году.

Показательные соревнования по кёрлингу проходили на Белой олимпиаде в 1924 году и в другие годы, но в олимпийскую программу этот вид спорта включили только в 1998 году.

В России кёрлинг появился в конце XIX века. В Москве и Санкт-Петербурге в него играли зарубежные дипломаты и предприниматели. Но тогда он не стал массовым. В нашей стране он получил развитие только в 1991 году, когда была создана Федерация кёрлинга России. Сейчас кёрлинг-клубы есть в Москве, Сочи и Казани.

КОНЬКОБЁЖНЫЙ СПОРТ

Конькобежный спорт, или **скоростной бег на коньках**, – вид спорта, в котором участники соревнуются в скорости, преодолевая разные дистанции по замкнутому ледовому кругу.

Гонки могут быть командными и индивидуальными. В **индивидуальной гонке** соревнуются два спортсмена. Чтобы уравнивать общую длину забега, спортсмены меняются дорожками на каждом круге, ведь на кольцевой трассе дистанция на внутренней дорожке меньше, чем на внешней. В **гонке преследования** соревнуются команды, в которые входят по 3 спортсмена.

Конькобежный спорт стал частью Олимпийских игр в 1924 году. Сначала в состязаниях участвовали только мужчины. Женщины впервые выступали на Играх 1932 года в рамках показательных соревнований. А в официальную олимпийскую программу женский скоростной бег на коньках включили только в 1960 году.

История конькобежного спорта начинается в Средние века. Голландцы начали кататься по замёрзшим каналам на костяных коньках (см. *цветную вкладку*) и устраивать на коньках и санных гонки, о которых упоминается в старых афишах и газетах. Соревновались команды кузнецов, гончаров, пекарей, плотников и даже целые деревни. Правда, не осталось свидетельств о каких-либо правилах на таких состязаниях.

Первый закрытый каток с искусственным льдом, на котором можно кататься в любое время года, появился в Лондоне в 1876 году. С развитием искусственных катков катание на коньках начало превращаться из сезонного развлечения в серьёзный спорт. В 1889 году в Нидерландах прошёл первый чемпионат мира по скоростному бегу на коньках. В нём приняли участие команды из России, Англии, США и, конечно, хозяева турнира.

Интересно, что больше всего мировых рекордов было установлено на высокогорных катках. Дело в том, что на высоте у льда более чистая поверхность, а разреженный воздух в горах создаёт меньше сопротивления движению спортсмена. Высокогорные катки ещё называют «быстрым льдом».

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru