

# Назустріч ШВИДКОСТІ І ВІТРУ...



(До Року спорту та екології)

Бібліодайджест

ББК 91.9:75

Н 12

Бібліодайджест знайомить з історією, різноманітними видами спорту та літературою в якій можна більше про це дізнатись. Видання доповнене цікавими спорт-додатками.

Видання адресоване юним користувачам та їх батькам, вихователям, педагогам, бібліотечним працівникам.

Підготувала: Чащина В. М.

Відповідальна за випуск: Чіка В. Д.

©Укладач: Чащина В. М., 2013

©Закарпатська бібліотека для дітей та юнацтва, 2013

**Спорт – це єдине видовище, в якому,  
незважаючи на кількість повторів,  
кінець залишається невідомим.  
Н. Саймон**

Спорт... Скільки цікавого і захоплюючого в цьому одному слові. Чому людей приваблює спорт?. Спорт загартовує, спорт вчить долати бар'єри, спорт розширює горизонти можливого. Спорт змушує співпереживати і одночасно полегшує контакти мільярдам людей. А ще спортивні заняття приносять велику радість. Хіба не приємно досягати успіхів у будь-якому змаганні?

Видів спорту – велика кількість, і кожен може обрати собі той, який йому до смаку. Існують командні види спорту: футбол, хокей, регбі, баскетбол... Є спортивні ігри. Наприклад, великий і настільний теніс, які вимагають двох чи чотирьох гравців. Відомі і такі види, де окремі учасники змагаються один з одним. До них належать плавання, легка атлетика, гімнастика, стрільба. У якому б виді спорту ви не вирішили себе випробувати, запам'ятайте, що радість у спорті приносять не тільки високі нагороди і перемоги на престижних змаганнях. Спорт дає ще й чудову можливість познайомитися з новими людьми і розширити коло своїх друзів та знайомих.

Тож пропонуємо детальніше познайомитися зі спортом, його історією, екстремальними видами спорту, незвичними та чудернацькими спортивними іграми, новими та популярними видами спорту.

## Як це було... (історія спорту)

Є чимало незаперечних свідчень того, що спорт увійшов у життя людини з прадавніх часів. На вавилонських барельєфах вирізьблено кулачних бійців і плавців, що переправляються через річку. На стінах єгипетських гробниць можна знайти зображення бігу, боротьби, акробатики, ігор з м'ячем... Як свідчать писемні джерела, вже у шумерів (Месопотамія, IV тисячоліття до н. е.) були поширені святкові «показові» виступи, учасники яких демонстрували присутнім свою фізичну підготовку та вправність. Ці виступи включали в себе акробатичні елементи, що, звісно, потребувало спеціальних і тривалих тренувань.

Судячи з писемних джерел, асирійці постійно вправлялись у фехтуванні на мечях і в метанні списа. Що ж до давніх персів, то вони створили для знатної молоді спеціальні школи, де вихованців від 7 до 16 років навчали боротьбі, бігові, верховій їзді, метанню списа, стрільбі з лука.

Цікаво, що фараон Джосер, який правив у Єгипті близько 2780-2760 рр. до н.е., брав участь у змаганнях з бігу і став переможцем. Це зафіксовано на одному із барельєфів, який зберігся донині.

А що можна сказати про наш час? Скільки видів спорту існує у світі сьогодні? Вважається, що близько 3000. Однак при більш ретельних дослідженнях виявляється, що світові відомо близько 8000 різних видів спорту та спортивних ігор.

Світ спорту дуже строкатий, різноманітний і цікавий. У кожного виду спорту є свої правила, свої традиції, своя історія. У кожного народу є свої національні та улюблені види спорту. Шанувальником якого виду спорту ви б не були, дуже важливо розбиратися в правилах гри і у всіх термінах, які використовують спортивні коментатори і журналісти.

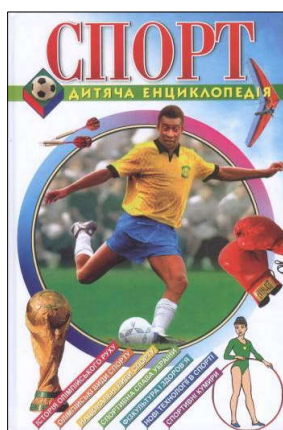
Детальніше про історію спорту йдеться в рекомендованих нижче виданнях.



**Спорт** : дит. енцикл. / В. І. Малов ; худож. : А. О. Румянцев, Ю. А. Станішевський. – К. : Школа, 2002. – 400 с. : іл. – (Я пізнаю світ).

На сторінках енциклопедії вас чекає захоплююча розповідь про те, як протягом століть зароджувалися

сучасні види спорту, про історію Олімпійських ігор, про найрізноманітніші спортивні ігри нашого часу, поширені на всіх континентах Землі. Розповідається в книжці й про найпопулярніші із сучасних видів спорту, наприклад, про автоперегони «Формула-1», велосипедний спорт, настільний теніс, спортивні танці на льоду, дзюдо, хокей та ін. Також ви дізнаєтеся що таке чинлонг, фаустбол, стрипл-чейз, бліцбол...О! Ви не знаєте що це таке?!! Тоді обов'язково довідайтеся! Можливо вам вдасться пограти в них з друзями ☺.



**Спорт** : для дітей серед. шк. віку / авт.-упоряд. М. О. Володарська, Є. С. Канєвський ; худож.-оформ. І. В. Осипов. – Харків : Фоліо, 2004. – 317 с. : іл. – (Дитяча енциклопедія).

У цій книзі ви прочитаєте про найрізноманітніші види спорту. Одні з них широко розповсюджені, інші майже не відомі в Україні. Ви дізнаєтеся про походження деяких спортивних слів, про те, хто були перші герої і чемпіони, чи існує у спорті мода, про нові технології у спорті, про його розвиток в Україні, про зірок спорту.

\*\*\*

**Тимошенко, Ю.** Історичний екскурс у спорт // Чумацький шлях. – 2011. – № 3. – С. 8-11.

Виникнення і поширення спорту в Російській імперії в ХІХ столітті (в тому числі на українських землях, що входили до складу імперії).

**Тимошенко, Ю.** Фізичне виховання на українських теренах у давні часи / Ю. Тимошенко // Чумацький шлях. – 2012. – № 3. – С. 22-27. : іл.

Яскравою сторінкою стародавньої історії України була тисячолітня епоха існування античної цивілізації у Північному Причорномор'ї, яка виникла внаслідок широкого розселення греків по всьому Середземноморському басейні наприкінці VІІст. до н.е. В Північному Причорномор'ї значну увагу приділяли розвитку фізичної культури, яка у своїй основі відповідала загальній давньогрецькій традиції.

## Екстремальні види спорту

Багато любителів гострих відчуттів займаються екстремальними видами спорту. Ці люди виконують карколомні трюки: здіймаються на хмарочоси без жодних засобів безпеки, спускаються на сноуборді зі стрімких гір заввишки 6000 метрів, здійснюють банджі-стрибки з високих веж та мостів, стрибають з літака, прив'язані до спини іншого парашутиста, або лізуть по кручах, повністю вкритих льодом, не маючи жодних знарядь, окрім пари маленьких кайл у руках. Одна жінка, що займається **лазінням по льоду**, скаржиться: «Щороку я можу втратити трьох-чотирьох друзів». Це лише декілька небезпечних для життя хобі, які стали популярними у світі спорту. «Ризик смерті є найбільшою причиною екстремальних видів спорту», – сказав один письменник.

Популярності набирають навіть найекстремальніші з екстремальних видів спорту. У 1990 році такого поняття, як **скайсерфінг**, не існувало. Тепер же цей вид спорту приваблює тисячі прихильників. Він полягає ось у чому: під час вільного падіння з висоти 4000 метрів досвідчені парашутисти виконують просто циркові трюки та повороти на графітних дошках для серфінгу. Стрибки з парашутом з нерухомих споруд (вид спорту, котрий було офіційно запроваджено в 1980 році) теж ваблять сотні парашутистів. Стрибки виконуються з нерухомих об'єктів, приміром з радіощогол чи мостів, причому часто роблять це нелегально і вночі. Та «забава» вже забрала чимало життів. «У цьому спорті поранень практично немає, – сказав один бувалий стрибун. – Ти або вцілієш, або помреш».



**Скелелазіння** по прямовисних кручах із опорами, за які можна вчепитися лише пальцями рук та ніг, манить тисячі людей. Телевізійна і журнальна реклама, яка рекламує все – від вантажівок до ліків від головного болю, – показує, як такі альпіністи, ризикуючи своїм життям, висять над проваллям на висоті сотень

метрів, прикріплені лише за допомогою тоненької мотузки. 1989 року у США приблизно 50 000 сміливців наважилися взяти участь у цьому виді спорту. А зовсім недавно, за певними підрахунками, цей вид спорту спокусив своєю небезпечністю ще півмільйона осіб. І кількість таких людей по всьому світі зростає.

Щораз більше «звичайнісіньких» хлопців і дівчат гинуть або стають каліками у нових химерних та небезпечних іграх.

**Карсерфінг** – це коли через вікно автомобіля, який їде на великій швидкості, перелазять на дах і стоять на ньому, у той час як автомобіль рухається. Або подібне роблять на ліфтах чи на поїздах метро. Цей вид розваг вже забрав чимало молодих життів.

**Альпінізм.** Навіть велична вершина світу – Еверест – стала популярною, як ніколи. Альпіністи-любители платять подеколи аж 65 000 доларів за провідника, який допоміг би їм зійти нагору та спуститися вниз. Починаючи з 1953 року, вершини досягло понад 700 альпіністів. Багато з них так і не зійшли вниз. Тіла декотрих лежать там і досі. «Тепер альпіністи змагаються за нові рекорди: хочуть бути наймолодшим, найстаршим, найшвидшим з тих, хто покорив Еверест», – написав один журналіст.



Уява творців небезпечних «забав», що набирають всесвітньої популярності, не має меж. Тому нових видів цих «забав» може бути скільки завгодно. Один психолог прогнозує, що екстремальні види спорту, під час яких людина ризикує життям, «стануть у ХХІ столітті видами спорту, які приваблюватимуть найбільше глядачів та учасників».

**Чому щораз більше людей беруть участь в екстремальних видах спорту?** Багато любителів екстремальних видів спорту говорять, що таким чином вони намагаються втекти від нудьги. Декотрим надокучила рутинна робота. Тому вони покинули її, щоб поринути у світ екстремальних видів спорту. «Банджі-стрибки стали для мене свого роду наркотиком, який допомагає про все забути, – сказав один чоловік, на рахунку у котрого 456 стрибків з урвиськ, мостів та підвісних доріг... – Я стрибатиму і думатиму: «Проблеми? Які там проблеми?»»

Інший чоловік, який займається екстремальними видами спорту, сказав: «Здається, що час завмирає. Ти зовсім не думаєш про те, що діється у світі». Ще один визнав: «Те, що ми робимо задля задоволення [а за це багатьом ще й платять], більшість людей не робили б навіть тоді, якби їм до голови приставили пістолет». Намагаючись в'янути причину прагнення гострих відчуттів, декотрі психологи провели ґрунтовні дослідження цього явища. Один з них вважає, що таке прагнення генетично запрограмоване. Тим особам подобається йти на ризик, вони хочуть відчувати збудження, хвилювання, неспокій. Цей психолог сказав: «Деякі люди міцно тримаються таких опор у житті, як правила і традиції. Любителі гострих відчуттів відкидають ці опори. У них є свої власні орієнтири». За його словами, такі люди потрапляють у дорожньо-транспортні пригоди удвічі частіше, ніж інші. «Аварії на дорогах – головна причина смерті підлітків, і нерідко це стається тому, що вони, прагнучи гострих відчуттів, самі створюють небезпечну ситуацію».

Науковці та психологи визнають, що шукати надзвичайно небезпечних для життя видів спорту – неприродно для людини. Тільки подумайте: багато людей, які зазнали важких, небезпечних для життя поранень і потім довгий час не виходили з лікарень та реабілітаційних центрів, після видужання знову починають грати зі смертю, займаючись ризикованим спортом. Хіба це не свідчить, що їм бракує розсудливості? А втім, часто це досить розумні люди.

Один німецький політик зазначив, що ті, хто рекламує екстремальні види спорту, «часто вважають здобуття грошей важливішим, ніж здоров'я та життя людей».

Фахівці не можуть сказати точно, чому дехто ризикує своїм життям та здоров'ям. Вони припускають, що проблема пов'язана зі складними процесами в мозку. «Зупинити одержимих прагненням гострих відчуттів неможливо, – говорять фахівці, – але спробуйте хоча б втримати їх, щоб вони не ризикували своїм життям. Або принаймні не дайте їм наражати життя інших людей на небезпеку».

«Там, де я живу, – говорить одна дівчина, – діти беруть участь у багатьох видах екстремальних розваг. Вони завжди намагаються залучити і мене. Проте в новинах я часто чую повідомлення про те, що у цих «забавах» люди гинуть або дістають серйозні поранення. Усвідомлюю, що було б неумудро задля такого короткочасного задоволення наражати на небезпеку життя».



Отже, закликаємо і вас розвивати розумний погляд на ці справи. Хіба не краще обрати такий вид спорту, що принесе задоволення та користь без ризику для життя?

Більше про екстремальні види спорту можна прочитати в наступних виданнях:

**Артеменко, М.** Сноуборд без снігу, серфінг без хвиль : [лонгбординг, різновид скейтборду] / М. Артеменко // Однокласник. – 2012. – № 3. – С. 26-27.

**Дяченко, Т.** Фрірайд: свобода і небезпеки бездоріжжя : [бесіда з дворазовою чемпіонкою України із зимового лижного фрірайду серед жінок Тетяною Дяченко] / розмову вела М. Артеменко // Однокласник. – 2010. – № 2. – С. 24-25.

**eXtreme** и всё о нём // Позакласний час. – 2011. – № 7. – С. 115-123.

Дізнайтеся про такі екстремальні види спорту: аквабайк, фрістайл, бейс-джампінг, бокінг, кайтсерфінг, маунтінбордінг, а також де навчають екстремалів в Україні.

**Леонов, С.** Скейтборд : скейтборд возник в среде спортсменов-экстремалов, но за полвека так и не стал олимпийским видом спорта. Чему экстремалы только рады / С. Леонов ; иллюстрация Р. Гребера // Вокруг света : Украина. – 2012. – № 2. – С. 36.

**Літній екстрим** : до речі про... // Професор Крейд. – 2013. – № 7-8. – С. 32-33. : іл.

Прочитайте про погінг (стрибки на паличці), паркур (біг із перепонами) та інший екстрим.

**Серебрій, В.** Рогейн – це спорт, активний відпочинок, екстрим і пригоди : [рогейн близький до спортивного орієнтування] / В. Серебрій // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2011. – № 20 . – С. 22.

## Незвичні спортивні змагання

Спорт – це сила! Таке ми чуємо часто. Але бувають такі спортивні ігри, що просто дивом дивуєшся – як люди могли таке вигадати?!

Швидше, вище, сильніше... а ще, якомога безглуздіше – саме такі принципи сповідують учасники деяких спортивних змагань. Отже, які ж існують незвичайні види спорту?

**Катання сиру.** Напевно, одна з найсмішніших ігор, винайдена британцями близько двох століть тому. Суть цієї гри полягає в тому, щоб запустити головку Глостерського сиру по схилу пагорба і... наздогнати її. Гравці стартують через секунду після того, як сир покотився. Перемагає той, хто першим наздожене свій сир, але, враховуючи, що головка сиру розвиває швидкість близько 100 км / год, для перемоги досить першим перетнути фінішну лінію.

**Марафон «Людина проти коня».** Щороку у британському містечку Лануртід Уельс проводяться дивовижні змагання між бігуном і вершником.



А розпочалося все у 1980 році із суперечки двох селян. Один з них стверджував, що на нерівній сільській дорозі людина обжене коня. Як з'ясувати, хто правий? Влаштувати змагання! Та минуло аж 24 роки від початку щорічних змагань, перш ніж людина перемогла коня. Переможцем став Г'ю Лобб. Він пробіг увесь шлях за 2 години і 5 хвилин!

**Підводне плавання на... велосипеді.** Ця забава також прийшла з Великої Британії. Змагання відбуваються щороку 10 липня. Що потрібне для того, аби взяти участь? Велосипед, ласти, трубка і маска. А ще – рівчак завдовжки 50 метрів і два метри завглибшки. Звісно, заповнений брудною водою. Хто першим приїде до фінішу (якщо, хі-хі, приїде) – той і переміг. А зробити це не так уже й просто. Адже рівчак повний намулу, водоростей і різних підводних тваринок (включаючи п'явок)...

**Боротьба пальцями ніг.** Цей вид спорту набуває все більшої популярності. Завдання борців нахилити ступню суперника пальцями ніг за три секунди. Як правило, перед змаганням

учасники знімають взуття і шкарпетки один з одного. Мила картина!

**Футволей.** Спочатку з'явився пляжний футбол, а за ним і пляжний волейбол. Об'єднавши ці два види спорту отримали футволей — перекидання м'яча ногами через сітку. Цей вид спорту зараз визнаний самим незвичайним.

Зародився футволей на пляжах Копакабани (Ріо-де-Жанейро). Місцеві гравці в пляжний футбол не знаходили ворота для гри, і тому вирішили користуватися волейбольної мережею. Завдяки такому раптовому рішенняю і з'явився вид спорту, що об'єднав футбол та пляжний волейбол. Справжня популярність прийшла до футволею, коли ним стала захоплюватися вся Бразилія, а потім весь світ.

**Бассабол.** Хто любить батуту? Підніміть руки! Ура! Всі люблять стрибати і крутитися! Спортсмени-бассаболісти весь час стрибають на надувному батуті. Щоправда, форма у нього незвична. Та й стрибають не просто так. А грають у щось на зразок волейболу. Тут треба бути справжнім акробатом, щоб у високому польоті відбити м'яч супротивника!



То що, хотів би спробувати себе в якомусь із видів спорту? У будь-якому разі варто не забувати про звичайне плавання чи баскетбол – може, придумують ще якийсь космотеніс!

**Про незвичні спортивні змагання читай у наведених нижче виданнях:**

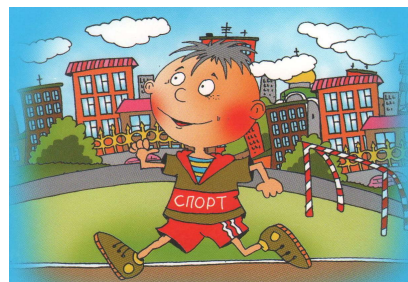
**Найдивовижніші спортивні змагання** // Велика дитяча газета. – 2013. – № 8. – С. 10-11. : іл.

**Незвичайні національні види спорту : най-най-най** // Однокласник. – 2012. – № 8. – С. 4-5.

**Огуз, А.** Вкоти гол у млин! : sport: нестандарт : [гібридні види спорту] / А. Огуз // JustTEEN. – 2013. – № 3. – С. 13-15.

## Нові та популярні види спорту

Цікаво, що найпопулярнішим та наймасовішим видом спорту в світі є **легка атлетика** (ходьба, біг, стрибки). А ось цікаві факти про цю «Королеву спорту»:



- не дивлячись на те, що легкоатлетичні змагання існують з самих якнайдавніших часів, офіційною датою зародження легкої атлетики вважають змагання з бігу на Олімпійських іграх у Стародавній Греції у 776 році до нашої ери.
- головним керівним органом, контролюючим проведення змагань і розвиток легкої атлетики як виду спорту, є IAAF (International Association of Athletics Federations) Міжнародна Асоціація легкоатлетичних федерацій. Решта всіх організацій є регіональними. Вони теж можуть проводити свої змагання, але чемпіонати світу і легкоатлетичні змагання в рамках Олімпійських ігор проводить тільки IAAF.
- до 1887 року всі бігуни стояли на старті в повний зріст, чекаючи команди для початку бігу. Низький старт придумав американський спринтер Шерілл після спостережень за кенгурою, які перед початком руху пригинаються до землі. Коли він, не дивлячись на протест судді і насмішки глядачів, застосував новий спосіб, відразу ж виграв забіг.
- у 1908 році була офіційно затверджена довжина марафону – 42 195 м.

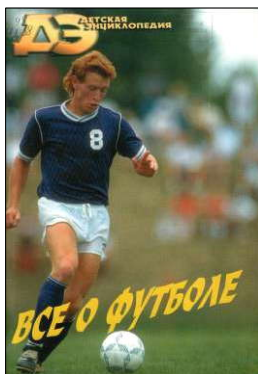
Безумовно, **футбол** – це найпопулярніша командна гра у світі з прадавньою історією, адже гра з м'ячем була відома ще в Стародавньому Китаї. Власне футбол виник в Англії ще за давніх часів. Проте лише в 1846 році відбулася перша спроба встановити чіткі правила цієї гри. Перший футбольний клуб було засновано в англійському місті Шеффілді у 1855 році.

Дізнайся про футбол більше, прочитавши:



**Як стати футболістом** / упоряд. С. Павельчук, худ. І. І. Вовк, О. Кот. – К. : Країна Мрій, 2009. – 28 с. : іл.

У книзі Сергія Павельчука «Як стати футболістом» з коментарями Владислава Ващука пропонується сім важливих кроків до досягнення мети – стати футболістом. Це і назва команди, і вибір символіки, футбольне ім'я і футбольна форма, даються поради щодо тренування, розподіл обов'язків між гравцями, харчування. Цікаво, що у день гри футболісти їдять мало, переважно тільки овочеві салати, бо бігати з повним шлунком не дуже добре для здоров'я. А насамкінець Владислав Ващук радить: «Здорова атмосфера в команді – запорука перемоги. А тому виходь на поле у гарному настрої й сповнений оптимізму. Обов'язково помирись із товаришем, якщо виникли якісь проблеми у стосунках».



**Все о футболе** // Детская энциклопедия. – 2006. – № 6. – С. 1-80. : ил.

Король футболу Пеле якось сказав: «Футбол – нелегка гра, бо хоч грають її ногами, але думати потрібно головою!»

Хочеш більше дізнатися про дивовижний світ футболу: як з'явилася гра, її правила, як грають в інших країнах, про «зірок» футболу та їх тренерів, про головні турніри та їх призи?... Тоді ця енциклопедія для тебе – футбольний світ у всьому його розмаїтті!

\*\*\*

**Третьякова, Н.** Неймовірні пригоди Тані і м'яча : копни глибше : [історія м'яча] / Н. Третьякова // JustTEEN. – 2013. – № 3. – С. 20-23.

**Футболоманія** : академія Крейда // Професор Крейд. – 2012. – № 5. – С. 2-3.

**Футбольний м'яч** : еврика : [як виготовляють футбольний м'яч] // Професор Крейд. - 2013. - № 6. - С. 28-29.

**Цікавий футбол. Історія. Правила** : світ футболу // Професор Крейд. – 2012. – № 5. – С. 10-13.

**Гольф.** Історія гольфу налічує більше чотирьох століть. За минулий період накопичено традиції, сформувався свій етикет, своя філософія і своя школа.

Гольф — спортивна гра, в якій окремі учасники або команди змагаються, заганяючи маленький м'яч в спеціальні лунки ударами ключок, намагаючись пройти відведену дистанцію за мінімальне число ударів. Гольф є видом спорту, що визнаний Міжнародним олімпійським комітетом. Він входив до програми Олімпійських ігор 1900 та 1904 років. 9 жовтня 2009 на 121 сесії МОК у Копенгагені 63 голосами проти 27 було вирішено включити гольф в програму Олімпійських ігор 2016 в Ріо-де-Жанейро.

Смирення і ввічливе ставлення до людей, пунктуальність, визнання провини, безпека, тиша, візуалізація, вирішення проблем, зосередженість, практика і чемність – ось 10 життєвих уроків, які зможе засвоїти кожен, граючи в гольф.

**Дізнайся про гольф більше:**



**Гольф** // Детская энциклопедия. – 2005. – № 8. – С. 1-72. : ил.

Гольф – незвичайна гра. Для необізнаної людини, ця гра може здаватися нудною і нецікавою. Але коли заглибитися в зміст цієї гри, перейнятися духом та спортивними перемогами її героїв, пройтися хоча б один раз по 18-лунковому полі та, вкінці-кінців, забити м'ячем у лунку, то можна щиро полюбити цю гру.

**Увага! Для майбутніх політиків та бізнесменів!**

Якщо ти вважаєш, що тобі не потрібен спорт, бо ти майбутній політик чи бізнесмен, то прочитай наступну інформацію.

Гольф неймовірно популярний серед бізнесменів. За статистикою, кожна десята багатомільйонна угода укладається саме на полі для гольфу. 1 мільйон доларів – саме таку суму потрібно заплатити для вступу в сінгапурський гольф клуб. Сьогодні гольф та бізнес, гольф та політика, гольф та підприємництво часто взаємопов'язані. Люди відвідують ігри для підтримки іміджу заможного та успішного бізнесмена. На матчах знайомляться з впливовими політиками та іншими важливими людьми. Чим краще ти граєш у гольф, тим більше зв'язків у тебе з потрібними людьми, а чим більше знайомств, тим більше можливостей для кар'єрного росту!

**Гірськолижний спорт** у другій половині ХХ століття ввійшов до числа найпопулярніших видів спорту. Змагання з гірських лиж проходять на гірських схилах. Спортсмени стартують з інтервалами, а переможець визначається за часом проходження дистанції. Гірськолижний спорт – швидкісне проходження дистанцій, що прокладені в горах. Він об'єднує у собі кілька зимових спортивних дисциплін, у яких спортсмени змагаються за найшвидший спуск із гори на лижах спеціально підготовленою трасою.

Зародився гірськолижний спорт у Норвегії. Пізніше він завоював величезну популярність серед жителів Альп – французів, австрійців, швейцарців, італійців. Вони й у наш час займають призові місця на гірськолижних змаганнях. До програми Олімпійських ігор гірськолижний спорт був уведений в 1936 році.

Гірськолижний спорт потребує доброї фізичної підготовки та розвиває такі риси як сміливість, рішучість, ціленаправленість. Досить тільки разочок-другий спуститися на лижах, і ви полюбите швидкий спуск із гір. Відомий російський поет Володимир Висоцький сказав: «Краще за гори можуть бути тільки гори!». Знову й знову ви будете просити батьків, щоб разом поїхати в гори. А приїхавши туди, вони не зможуть просто так стояти й дивитись, як ви катаєтесь. Тому і собі почнуть кататися ☺.

**Спуск на лижах з гори набрав популярності з винаходом та розвитком підіймачів.**

Цікаво, що захоплення гірськими лижами стає масовим явищем. І це не дивно, адже цей вид спорту поєднує у собі швидкість, екстрим, ризик та неперевершену красу гірських краєвидів.

Дізнайтесь більше з видання:



**Обгони ветер!** : [горнолыжный спорт] // Детская энциклопедия. – 2007. – № 4. – С. 1-48. : ил.

Коли почали проводитися змагання з гірськолижного спорту? В яких країнах найбільше популярний цей вид спорту? Як вибрати спорядження: лижі, одяг та очки? Яке спорядження підійде для вас? Які існують техніки катання? Чи знаєте ви про такі стилі катання як карвінг, фрірайд, фрістайл та нью скул? Як не травмуватися під час катання? – на ці та інші питання ви знайдете відповідь в «Дитячій енциклопедії».

До речі, якщо цілий рік лежати на дивані, а потім одразу ж скочити на лижі, то «підготовка» до травми вдалась 😊.

Суспільство розвивається, йде вперед, а з цим процесом з'являються нові неформальні спортивні напрямки, як от воркаут. Отже, **воркаут**, Street workout – (укр. вуличне тренування) – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові. Він виник у США і через видовищні трюки, що навряд чи когось залишать байдужими, набув поширення в усьому світі, не оминув і Закарпаття. Воркаутери зустрічаються, діляться досвідом, пропагують здоровий спосіб життя і залучають нових бажаючих до тренувань. Навіть дівчата намагаються освоїти складні трюки на перекладині й брусах. Спостерігати за вправами воркаутерів надзвичайно приємно. Вони роблять такі трюки, що аж перехоплює подих. Те, як вони усе





виконують з легкістю, свідчить про тривалі й наполегливі тренування.

Дізнайтеся більше про воркаут з наступних джерел:

**Бабічин, Ю.** Воркаут на Закарпатті набирає популярності : здорове тіло – здоровий дух / Ю. Бабічин ; фото М. Нодь // Новини Закарпаття. – 2013. – 2 лют. (№ 12-13). – С. 22. : фото.

**Новік, П.** Воркаут – нова філософія молоді : sport: турнік : [неофіційні види спорту] / П. Новік // JustTEEN. – 2013. – № 3. – С. 16-19.



**Спортивне орієнтування** – складний багатокомпонентний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю.

Спортивне орієнтування є видом спорту, в якому учасник змагань за допомогою спортивної карти і компаса повинен якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши певну кількість точок, які влаштовані на місцевості – контрольних пунктів. Найпопулярніший вид спортивного орієнтування – за заданим напрямком. Це коли точки контрольних пунктів на карті з'єднані послідовно одна з одною лініями. Спортсмен повинен саме в такій послідовності проходити їх.



У 1963 біля Невицького замку у Закарпатті були проведені I Всесоюзні змагання зі спортивного орієнтування. У цих змаганнях брали участь збірні команди України, Києва та Одеси. З нагоди 50-річчя проведення цих перших змагань на одній із набережних міста встановили міні-пам'ятник – фігуру спортивного орієнтувальника.

Згідно з класифікацією Міжнародної федерації спортивного орієнтування (IOF) існує кілька різних форм цього виду спорту: класичне орієнтування, орієнтування на лижах,

на гірських велосипедах, нічне орієнтування, рогейн та орієнтування для інвалідів.

Про спортивне орієнтування читайте в наступних джерелах:

**Мішалова, К. М.** Таємниці спортивного орієнтування : спорт і хоббі / К. М. Мішалова ; карикатури Ю. Манаєва // Країна знань. – 2012. – № 9-10. – С. 35-38. : іл.

**Ржепішевський, Є.** З історії спортивної картографії / Є. Ржепішевський, О. Наровлянський // Краєзнавство. Географія. Туризм. – 2011. – № 12. – С. 20-21.

**Спортивне орієнтування: інтелектуальний вид спорту та гарна форма активного відпочинку** // «Щедрику-Ведрику». – 2011. – № 36 (квіт.) – С. 26. : фото.

**Цепурдей, О.** Екскурс у минуле спортивного орієнтування / О. Цепурдей // Ужгород. – 2012. – 1 груд. (№ 45). – С. 13. : іл.

Про інші види спорту можна прочитати в наступних виданнях:

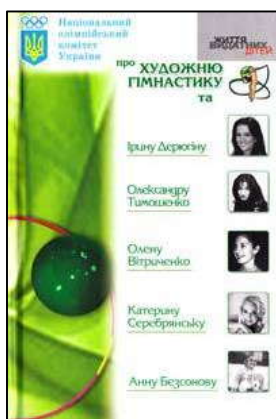
**Артеменко, М.** Антидистрофічний спорт, або Сумоїстам треба їсти : [про сумо та сумоїстів] / М. Артеменко // Однокласник. – 2012. – № 5. – С. 8-9.

**Артеменко, М.** Британський спорт по-українськи : [про регбі як популярний вид спорту] / М. Артеменко // Однокласник. – 2011. – № 11-12. – С. 20-21.

**Артеменко, М.** Мій двоколісний френд : спорт : [сігвей-катання] / М. Артеменко // Однокласник. – 2013. – № 9. – С. 10-11. : іл.

**Артеменко, М.** Обережно: летить тарілка : [фрізбі, алтімейт фрізбі] / М. Артеменко // Однокласник. – 2011. – № 8. – С. 30-31.

**Артемов, С.** Тур де Франс : для всего мира это просто главная велогонка сезона, но для французов это больше, чем спортивное состязание / С. Артемов // Вокруг света : Украина. – 2011. – № 10. – С. 56-59.



**Користь** верхової їзди // Пригоди. – 2013. – № 7. – С. 28-30.

**Ода спорту** // Позакласний час. –2009. –№ 13-14. – С. 88-89.

**Півтонни** цілковитої свободи : кінний спорт // Однокласник. - 2008. - № 1.- С.6-7. : іл..

**Розповіді** про спорт // Позакласний час. – 2009. – № 13-14. – С. 81-87.

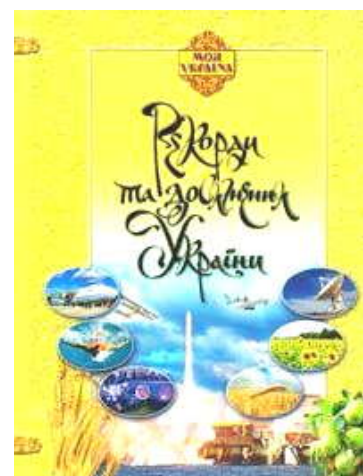
## Спортсмени та їх наставники

Кажуть, у великих спортсменів не буває дитинства. Справді, у майбутнього спортсмена змалку дуже мало вільного часу. Замість того, щоб гуляти, грати на комп'ютері, дивитися телевізор, вони ходять на тренування та змагання, тобто жертвують звичними дитячими розвагами заради спортивних результатів. Але, як каже Сергій Бубка «у душі кожен спортсмен залишається дитиною, адже до боротьби та нових перемог спортсмена штовхає шалений азарт, дитяче у суті прагнення бути найсильнішим, найспритнішим, найшвидшим. І вони щасливі з того, що перемогли сильних суперників, а ще перемогли себе, свою ліню, своє «не хочу» й «не можу».

Про спортсменів та їх наставників читайте у наведених нижче виданнях:

**Шейніна, О. Я.** Рекорди та досягнення України / О. Я. Шейніна. – Х. : Торсінг Плюс, 2011. – 95 с. : іл. – (Моя Україна).

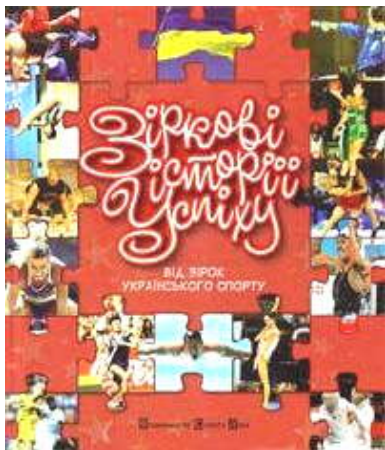
Чим відома Україна в усьому світі, крім мальовничої природи та природних ресурсів? Звичайно ж людьми – сильними особистостями, героями, борцями і подвижниками, які зробили крок уперед до кращого майбутнього, до формування незалежної країни. Про



спадщину героїчних українців треба знати, адже ці люди своїм внеском у різні галузі науки, техніки, культури, освіти, мистецтва, спорту вплинули на свідомість сучасників та нащадків.

Книга «Рекорди та досягнення України» розповідає і про спортивні досягнення України в футболі, боксі і важкій атлетиці, альпінізмі, плаванні та шахах. Наприклад, Василь Вірастюк у 2004 році отримав титул «Найсильніша людина у світі», а в 2007 році став чемпіоном світу з силового екстриму IFSA. Яна Клочкова є «автором» 50 рекордів України! А на Олімпіаді в Сіднеї (Австралія) вона встановила світовий рекорд на дистанції 400 м та рекорд Європи на дистанції 200 м комплексним плаванням, ставши переможницею змагань.

Завдяки чому стали можливі ці та інші рекорди? Ціною щоденної важкої праці і великого бажання.



**Зіркові історії успіху** : від зірок українського спорту / ред.-упоряд. М. Савка ; худож.-ред. І. Баранько. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2010. – 88 с. : іл.

У цій книзі зібрані справжні зірки українського спорту. Керівник проекту Інна Силантьєва та редактор-упорядник Мар'яна Савка у зверненні до читачів написали: «Може хтось із дітей, хто ще вагається і не вірить у власні сили, прочитає історію з дитинства свого улюбленого спортсмена і, відкинувши сумніви, сміливо піде за своєю мрією. Ми переконані, що цю книгу прочитають майбутні чемпіони України і світу...»

**Національний олімпійський комітет України про баскетбол** та Анатолія Паливоду, Сергія Коваленка, Олександра Сальникова, Олександра Білостінного, Олександра Волкова : [оповідання : для дітей мол. та серед. шк. віку] / Г. Палій. – 2-е вид., допов. – К. : Грані-Т, 2011. – 104 с.: іл. – (Життя видатних дітей).



**Національний олімпійський комітет України про легку атлетику** та Володимира Куца, Юрія Сєдих, Валерія Борзова, Сергія

Бубку, Наталію Добринську : [оповідання : для дітей мол. та серед. шк. віку] / О. Мащенко. – 2-е вид., допов. – К. : Грані-Т, 2011. – 120 с.: іл. – (Життя видатних дітей).

**Національний олімпійський комітет України** про художню гімнастику та Ірину Дерюгіну, Олександру Тимошенко, Олену Вітриченко, Катерину Серебрянську, Анну Безсонову : оповідання : [для мол. та серед. шк. віку] / текст Г. Палій, О. Мащенко. – К. : Грані-Т, 2010. – 88 с. : іл. – (Життя видатних дітей).



Книги із спортивної частини серії «Життя видатних дітей» – це спільний проект видавництва «Грані-Т», Національного олімпійського комітету та спортивного каналу «Мегаспорт». На їх сторінках постають найкращі та найвідоміші спортсмени України в тому віці, коли вони ще не були найкращими та найвідомішими. Саме з дитинства починається шлях, який приводить до найвищих спортивних вершин. Ті, кому пощастило вчасно виявити свій талант, щасливі та відомі всьому світові.

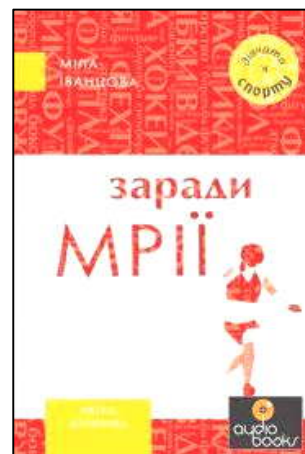
Спорт – це не тільки чоловіча справа, захоплення. Серед відомих українських спортсменів є чимало дівчат. «Дівчата зі спорту», – серія видавництва «Грані-Т», в якій відомі письменники розповідають як виховувалися майбутні спортсменки, які фізичні та психологічні труднощі їм доводилося долати в боротьбі за перемогу, як кожному з нас розвинути в собі такі ж якості.



**Ільченко, О.** Абсолютний чемпіон : [повість : для дітей серед. шк. віку] / О. Ільченко. – К. : Грані-Т, 2011. – 80 с. : іл. – (Дівчата зі спорту).

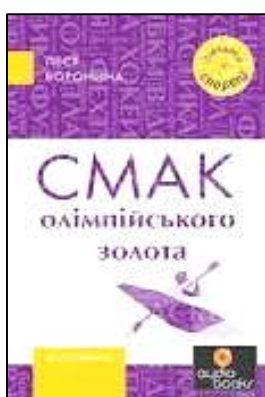
Олесь Ільченко в повісті «Абсолютний чемпіон» розповідає про реальні події із дитинства гімнастки Анни Безсонової.

**Іванцова, М.** Заради мрії : [повість : для дітей серед. шк. віку] / М. Іванцова. – К. : Грані-Т, 2011. – 72 с.: іл. – (Дівчата зі спорту).



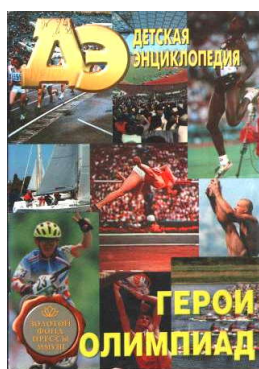
Іванцова Міла в повісті «Заради мрії» пише про легкоатлетку Олену Говорову, яка почула від лікарів, що шлях у спорт для неї закритий, але не зійшла з дистанції і довела, що сила волі дужча за хворобу. Тож попереду в неї були олімпійські нагороди й успішна кар'єра...

**Воронина, Л.** Смак олімпійського золота : [повість : для дітей серед. шк. віку] / Л. Воронина. – К. : Грані-Т, 2011. – 80 с. : іл. – (Дівчата зі спорту).



Леся Воронина в повісті «Смак олімпійського золота» познайомить вас із дитинством Інни Остапенко-Радомської – славетної олімпійської чемпіонки і чемпіонки світу з веслування на байдарці.

**Герои олимпиад // Детская энциклопедия.** – 2008. – № 8. – С. 1-64. : ил.



Із цієї невеликої енциклопедії ви дізнаєтеся про досягнення багатьох великих спортсменів, які ввійшли не тільки в історію спорту, але й в історію людства.

Ви лише думаєте, який шлях обрати у житті, але якщо виберете спорт, то не пошкодуєте! Навіть якщо ви й не станете олімпійськими чемпіонами, а тільки переможцями в чемпіонаті міста, району чи школи, спорт принесе вам велику радість, допоможе досягати цілей у житті, виховає характер, загартує здоров'я.



**Коломоєць, А.** Юні закарпатці у міжнародних дитячих іграх / А. Коломоєць ; пер. з укр. Ю. Коломоєць. –

Ужгород : ПП Бреза, 2013. – 56 с. : фото. кольор. – Укр., англ. мовами.

Інформаційний фото альманах присвячений 25-ій річниці участі юних спортсменів Закарпаття у Міжнародних дитячих іграх. За всю історію проведення ігор з 1968 по 2012 роки у них взяло участь більше 40000 юнаків та дівчат з 400 різних міст 82 країн і 5-ти континентів. Закарпаття – єдина область незалежної України, міста якої беруть участь у міжнародному шкільному русі, а місто Ужгород є членом Генеральної Асамблеї Міжнародних дитячих ігор. Саме в Ужгороді у 1990 році відбулися ХІХ-і за ліком ігри.

**Про життя і діяльність спортсменів та їх наставників читайте також:**

**Бігом**, стрибками чи ударом – спортивні секрети зірковості : [улюблені види спорту зірок] // Пригоди. – 2013. – № 1. – С. 4. : іл.

**Дві бабусі**, Мессі й таємниця літери "р" : читачун // Професор Крейд. – 2012. – № 5. – С. 6-7.

**Костенко, Л.** Наш український богатир : [Кирило Чупринін] / Л. Костенко // Чумацький шлях. – 2009. – № 2. – С. 28. : фото

**Кутас, А.** Краще за бокс – тільки бокс : [спілкування із боксером-олімпійцем Денисом Беринчиком] / Анна Кутас // Just Teen. – 2013. – № 3. – С. 10-11. : фото.

**Маленко, О.** Брати Клички : знай наших / О. Маленко // Я вивчаю українську. – 2012. – № 4. – С. 24-27. : фото.

**Маленко, О.** Валерій Лобановський. Головний тренер українського футболу / О. Маленко // Я вивчаю українську. – 2012. – № 6. – С. 22-25.

**Маленко, О.** Яна Клочкова – королева плавання / О. Маленко // Я вивчаю українську. – 2012. – № 3. – С. 26-29. : фото.

**Найшвидші у світі** : історична довідка : це цікаво знати // Все для вчителя. – 2011. – № 28-30. – С. 108-110.

# Ми сильні, сміливі, спритні

Спорт стає засобом виховання тоді,  
коли він – улюблене заняття кожного.

В. Сухомлинський

Всі ми знаємо, що рух – це життя. З моменту, як народилася дитина, мама займається з нею зарядкою та гімнастикою. Подорослішав, дитина сама обирає, займатися їй спортом чи ні. Але, якщо людина не займається професійно спортом, все-таки кожен день вона виконує якийсь певні рухові дії: іде пішки до школи, до роботи, підбігає до автобусу або бігає за друзями на перерві, присідає за олівцем, що впав тощо.

Але все це невеличке навантаження. Тому дуже корисно виконувати ранкову зарядку, бігати вранці доріжками парку чи стадіону, виконувати вправи на розвиток таких якостей як сила, гнучкість, спритність. Недарма кажуть: «В здоровому тілі – здоровий дух!». Бо якщо в нас нічого не болить, то нам і світ в радість, і ніщо не зможе нас зупинити в досягненні своєї мрії, мети. Але, якщо нас щось непокоїть, щось болить, то в нас немає бажання займатися улюбленою справою, просто радіти життю і сонечку. В цьому випадку на допомогу приходять фізкультура, але називається вона лікувально-оздоровча. Є багато прикладів, коли фізкультура допомогла людині в боротьбі з хворобою.

Школярі мають займатися фізкультурою та спортом не менше 10-12 годин на тиждень. А це: уроки фізкультури – 3 години; позаурочна робота – 2-4 години; гуртки та секції – 5-7 годин. Так вважають у Комітеті з фізичного виховання і спорту.

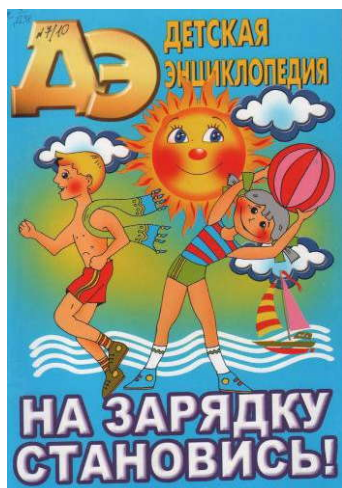
А як мотивувати себе йти в спортзал після шкільних уроків? Запам'ятайте: поки ви граєте в комп'ютерні ігри, хтось старанно тренується, щоб бути краще за вас.

Спорт – це серйозна праця людини над собою, над своєю фізичною та інтелектуальною суттю. Якось П'єр Кубертен, фундатор сучасного олімпійського руху, сказав: *«Спорт – це не розкіш. Його відсутність нічим не можна замінити... Я думаю: кожна людина повинна працювати над собою, як працює скульптор над кам'яною брилою»*. Великий француз виявився правим. Адже власне спорт є невід'ємною частиною сучасного життя.

Тож ніколи не пізно розпочати дружбу зі спортом!



У цьому вам допоможуть:



**На зарядку становись!** // Детская энциклопедия. – 2010. – № 7. – 48 с. : ил.

Вже з ранніх років зарядка та загартування повинні бути серед корисних звичок людини, яка хоче бути здоровою та сильною. Тому привчайте себе зранку працювати на всю міць. Тоді ні стреси, ні будь-які непередбачувані обставини не підірвуть вашого здоров'я.

Дві поради для тих хто сумнівається:

- Коли ви захочете знову втекти з уроку фізкультури, то спочатку подивіться в дзеркало, і якщо вважаєте, що «Містер Мускул» Арнольд Шварценеггер буде вами задоволений, то робіть як знаєте!
- Коли ви не встигли добігти до зупинки і автобус закрив перед самим вашим носом двері, то згадайте як ви ніжились у ліжку замість того, щоб зайнятися ранковою зарядкою та пробіжкою ☺.

\*\*\*

**Балабан, М.** Фізкультура для перемог і здоров'я : дитячий спорт / М. Балабан // Освіта України. – 2013. – 25 листоп. (№ 47). – С. 13. : фото.

**Гасанова, І.** Стретчінг – ефективна методика розвитку гнучкості : учительський конспект / І. Гасанова, О. Настрогова // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – № 1. – С. 17-22.

**Коваль, И.** Меню для побед : основные принципы организации питания в зимних видах спорта с преимущественным проявлением выносливости / И. Коваль, Е. Лошкарева // Олімпійська арена. – 2009. – № 11. – С. 30-35.

**Ковальчук, В.** Оздоровчі сили природи / В. Ковальчук // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 1. – С. 5-9.

**Козирь, Г.** Комплекси вправ з аеробіки для дівчат шкільного віку / Г. Козирь // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – № 2. – С. 4-20.

**Кочеткова, Л.** Атлетизм у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / Л. Кочеткова, В. Бортник // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 8. – С. 5-14.

**Музика, Т.** Розвиток гнучкості у школярів / Т. Музика // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 7. – С. 10-15.

**Остапенко, О.** Розвиток швидкості й витривалості в молодших школярів завдяки біговим вправам / О. Остапенко // Початкова школа. – 2013. – № 6. – С. 53-55.

**Розвиток** фізичних можливостей учнів // Позакласний час. – 2008. – № 12. – С. 55-59.

**Ромащенко, В.** Як навчити дітей плавати : метод. рекомендації / В. Ромащенко // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – № 13. – С. 11-22.

**Серце спортсмена** // Олімпійська арена. – 2007. – № 10. – С. 30-32.

**Солодовнік, О.** Тренування підліткові по плечу! : які проблеми можуть виникнути в дітей, котрі постійно займаються спортом? / О. Солодовнік // Освіта України. – 2013. – 28 січ. (№ 4). – С. 12. : іл.



## Спорт-додатки

Пропонуємо деякі цікавинки, вікторини, кросворди про спорт, які можна використати на дозвіллі. До речі, використай їх, щоб зацікавити спортом своїх друзів, однокласників, сусідських однолітків. Можливо й батьки чи інші родичі захочуть пограти з тобою в певну спортивну гру. Попроси їх розповісти яким видом спорту вони захоплювалися в дитинстві.

### Який вид спорту?

Щоб з'ясувати, як називається новий вид спорту, запиши літери у тому порядку, в якому мають розташуватися картинки, щоб вийшла історія.



**Змагання з виду спорту  
під назвою**

# Сканворд «Спортивний»

16

СКАНВОРД

## «Спортивний»

Колекціонер монет

Творче об'єднання (скор.)

Німецький фізик

Зв'язки, єдність

Марка автомобіля

Перший чоловік

Сотка землі

Ультрозвукове досл. (скор.)

Високе хвойне дерево

Гонитва за новизною

Релігійна картина

Сьома нота

Перша буква кирилиці

Частка заряду

Скотленд...

Дитячий кінорежисер

Перша нота

Шийна прикраса

Найвищий відсоток

Коліючий бур'ян

Пристрій для стоку рідини

Основні погляди переконання

Американський індіанець

Сировина для гуми

Екзотичний фрукт

Настоятель католического монастиря

Марка літака

Нервове посьмикування

Дерево

Арабське чоловіче ім'я

16 кг

Монета в Лаосі

Футбольний спів

Бій

Американський папуга

Місто Лева

Лікує ангіну

Болотня рослина

Майданчик для тенісу

Авто на замовлення

Засіб вертикального переміщення

Усний вираз

Паркан зі сплетених лозин

Вид спорту боротьби

... вкрав у Клари

Особливість поведінки

Літера «Н»

Австралійський страус

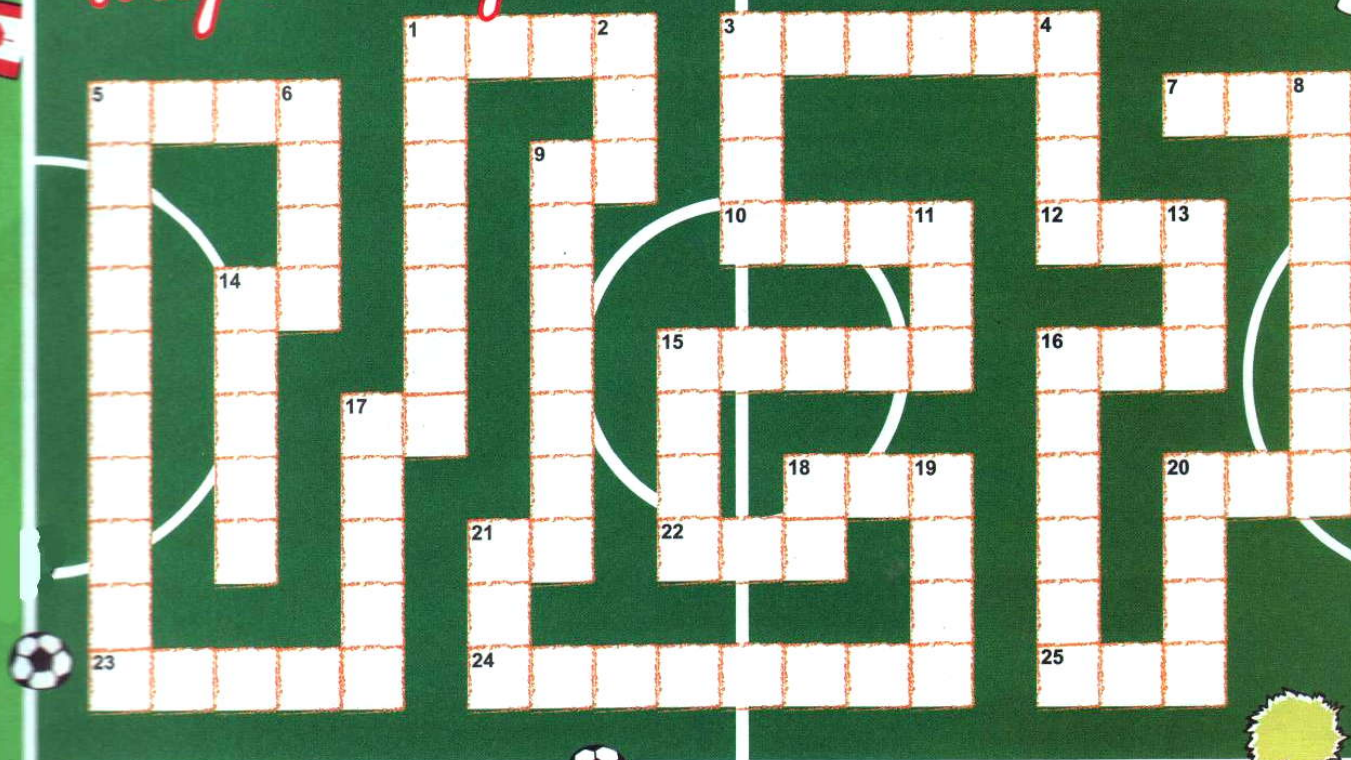
Японське бойове мист.



# Чайнворд «Про спорт»

## «Про спорт»

ЧАЙНВОРА



### ПО ГОРИЗОНТАЛІ:

1. Українська, французька, італійська...
3. Спортивна гра з 22 гравцями і суддями.
5. Міжнародна федерація футболу.
7. Приміщення для стрільби.
9. Луїза (скороч.).
10. Сукупність народних героїчних пісень, переказів, поем.
12. Український музичний гурт.
14. Народ в Індії.
15. Спортивна гра з м'ячем і ракетками.
16. Нервовий стрес від програшу улюбленої команди.
17. Тип літака.
18. «Джейн ...», роман Шарлотти Бронте.
20. Вид спорту, для якого потрібна лише дорога.
21. Шоста нота.
22. Велика бочка.
23. Плід деяких рослин.
24. Командна гра, в якій м'яч відбивають руками.
25. М'яч за межами поля.

### ПО ВЕРТИКАЛІ:

1. Спортивний біг на 42 км 195 м.
2. Один із островів в Індонезії.
3. М'ясо вищого ґатунку.
4. На одну ногу для плавання.
5. Спортивний двобій холодною зброєю.
6. Специфічна мова.
8. Місце в заліку за балами.
9. Розіграш грошових сум по квитках.
11. Міжнародне «Рятуйте!».
13. Англійський мореплавець.
14. Командна гра на ковзанах.
15. Майстер з виготовлення тканини.
16. Знаряддя для заняття важкою атлетикою.
17. Найпростіша одноклітинна.
18. Назва літери «Н».
19. Іспанський футбольний клуб.
20. Він має сестру.
21. Хижак із гривою.

Я люблю грати з м'ячем

## Прислів'я

Подумайте, про які види спорту, можливо, йдеться в даних прислів'ях та приказках? Який вид спорту найкраще характеризує те чи інше прислів'я чи приказка?

Як нема сили, то й світ не милий.  
Плохеньке поросля і в Петрівку мерзне.  
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.  
В здоровому тілі – здоровий дух.  
Бігає, як ошпарений.  
В один дух прибіг.  
Вертиться, як в'юн в ополонці.  
Кріпиться, як диня на морозі.  
Швидкий як вітер.  
Була б сила, діло буде.  
З дужим боротися – смерть за плечима.  
Зі сталевую волею досягнеш мети.  
Малі тілом, та великі духом.  
Найбільша сила у світі – терпіння.  
Не велике б'є, а дуже.  
Сильна воля гори перевертає.  
Проти води пливе.  
Хоч пика в крові, а наша взяла.  
Хоч розірвався, а не піддався.  
Де хоробрість, там нагорода.  
Чия відвага, того й перемога.  
Швидкий, як черепаха.  
Взявся за гуж – не кажи, що не дуж.  
За все береться, та не все вдається.  
Не вчи рибу плавати.  
Не навчишся плавати, поки у вуха води не набереш.  
На те коня кують, щоб не спотикався.  
Не тоді коня сідлати, як треба сідати.  
У доброго коня не довгі верстви.  
І крута гора, та обминути не можна.  
Не розхитуй човна, бо вивернешся.

## Загадки

Відомо, звідки рідина, усяк її вживає,  
Буває хмаркою вона, пушинкою буває,  
Бува, як скло, крихка, тверда —  
Звичайна, підкажіть, ... (*Вода*)

Види спорту: плавання, синхронне плавання, водне поло.

Їду, їду, ні коліс , ні сліду. (*Човен*)

Види спорту: веслування, вітрильний спорт.

Біжать чотири брати ,  
Один одного не можуть догнати. (*Колеса*)

Види спорту: мотобол, велосипедні гонки, «Формула-1».

Я не їм вівса ,не сіна,  
Дайте випити бензину,  
Усіх коней обжину,  
Кого хоч наздожену. (*Автомашина*)

Види спорту: «Формула-1».

Біжить свинка, вирізана спинка,  
Оглянешся назад, а й сліду не знать. (*Човен*)

Види спорту: академічна гребля, гребля на байдарках і каное.

В зимовий студений час  
Люблять всі малята нас.  
З гірки ми рушаємо в путь,  
А на гірку нас везуть. (*Санчата*)

Види спорту: бобслей.

Покурилася кура мимо нашого двора –  
З двома гнутими рогами,  
З двома взутими ногами,  
З одним оком на чолі  
Із відуном на сідлі. (*Мотоцикл*)

Види спорту: мотобол, гонки на мотоциклах.

Дві в руках ,дві в ногах – не провалишся в снігах.

А поїдеш легко ти, тільки ляжуть два сліди. (*Лижни і палки*)  
Види спорту: біатлон, лижні гонки, гірські лижи.

Два колеса підряд їх ногами вертять,  
А по верху торчком, сам хазяїн крючком. (*Велосипед*)  
Види спорту: велогонки, велотрек.

## Вікторина про спорт

- Який м'яч найважчий і найлегший? (*Набивний і тенісний*)
- Скільки гравців у футбольній команді? (*11*)
- Скільки білих фігур у шахах? (*16*)
- Як часто проводять Олімпійські Ігри? (*Один раз в 4 роки*)
- Під час якої гри вболівальники кричать «Оле -оле -оле»? (*Футбол*)
- Під час якої гри вболівальники кричать «Шайбу-шайбу»? (*Хокей*)
- В якому виді спорту вдягають рукавиці? (*Бокс*)
- Назвіть зимові види спорту. (*лижні гонки , біатлон, хокей, бобслей, фігурне катання, слалом тощо*).
- Назвіть літні види спорту. (*плавання, гімнастика, велогонки, футбол, баскетбол, пляжний волейбол тощо*).
- Назвіть ігри, в яких грають в м'яч. (*водне поло, мотобол, волейбол, баскетбол, футбол, хокей на траві, теніс тощо*)
- Що захищає воротар? (*Ворота*)
- Хто такий Віталій Кличко? (*Олімпійський чемпіон по боксу*)
- Хто такий Андрій Шевченко? (*Видатний футболіст сучасності*)
- Хто така Яна Клочкова? (*Олімпійська чемпіонка з плавання*)
- Хто такий Міхаель Шумахер? (*Гонщик, переможець «Формули-1»*)



# Вікторина

## «Знавці олімпійського спорту»

1. На честь кого проводили античні Олімпійські ігри?
2. Де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції?
3. У якій грецькій державі проводили Олімпійські ігри?
4. Який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції?
5. Як часто відбувались Олімпійські ігри у Стародавній Греції?
6. Як були вдягнені учасники Олімпійських ігор?
7. Чим нагороджували переможців Олімпійських Ігор у Стародавній Греції?
8. Кого вважають засновником сучасного олімпійського руху?
9. Якого року були проведено перші Олімпійські ігри сучасності?
10. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час ігри у волейбол?
11. Скільки гравців кожної команди одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у пляжний волейбол?
12. Який вид спорту називають “королевою спорту”?
13. У програмі сучасних Олімпійських ігор проводять змагання з бігу на дистанцію 42 км 195 м. Як називається цей вид бігу?
14. Визначте вид спорту в якому на Олімпійських іграх змагаються тільки жінки?
15. У якому виді спорту використовують найлегший м'яч?
16. Кому з українських спортсменок присвоєно звання найкращої гандболістки ХХ ст.?
17. Де і коли вперше замайорів Державний прапор України на церемонії урочистого відкриття Олімпійських ігор?
18. Кого з українських спортсменів журналісти з любов'ю називали “золотою рибкою”?

## Зміст

1. Як це було... (історія спорту).....	4
2. Екстремальні види спорту.....	6
3. Незвичні спортивні змагання.....	10
4. Нові та популярні види спорту.....	12
5. Спортсмени та їх наставники.....	19
6. Ми сильні, сміливі, спритні.....	24
7. Спорт-додатки.....	27
7.1 Який вид спорту?.....	27
7.2 Сканворд «Спортивний».....	28
7.3 Чайнворд «Про спорт».....	29
7.4 Прислів'я.....	30
7.5 Загадки.....	31
7.6 Вікторина про спорт.....	32
7.7 Вікторина «Знавці олімпійського спорту».....	33