

Олимпиады



Олимпийские игры



1) у древних греков 4-летний период между двумя следовавшими друг за другом Олимпийскими играми. Счёт времени был введён около 264 до н. э. историком Тимеем. Годом первой. считается 776 до н. э. (с этого времени велись списки победителей в Олимпийских играх). Летосчислением по пользовались Полибий, Диодор Сицилийский, Дионисий Галикарнасский и др. историки; оно велось в Древней Греции до 394 н. э. (когда Олимпийские игры были отменены).



Олимпийские игры



- 2) В современном олимпийском движении 4-летний период, в первый год которого проводятся Олимпийские игры (например, I О. — 1896—99, игры — в Афинах в 1896). Счёт О. ведётся независимо от проведения Олимпийских игр. Бытует употребление слова «олимпиада» в значении «Олимпийские игры».
- 3) Командное первенство мира по шахматам, проводимое Международной шахматной федерацией (ФИДЕ). О. среди мужчин проводятся с 1927, с 1930 — регулярно через 2 года. Состав команды — 4 чел. (и 1—2 запасных). Команда-победительница награждается переходящим призом — кубком ФИДЕ, учрежденным в 1927 английским шахматным деятелем Ф. Г. Хэмилтоном-Расселом, и получает звание чемпиона мира. Члены команд, занявших 1—3-е места, награждаются соответственно золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.



Allcorps.com

Олимпийские игры



- 4) В 20—40-е гг. распространённое в СССР название конкурсов, смотров художественной самодеятельности, народного творчества. С 1927 в Ленинграде по инициативе и под управлением дирижёра И. В. Немцова проходили музыкальные О. (число их участников достигало 100 тыс. чел.); устраивались всесоюзные музыкальные О. художественной самодеятельности (1-я в 1932 в Москве).
- О. рабочих хоровых коллективов в 30-е гг. в Германии, Австрии и др. европейских странах были одной из форм объединения трудящихся; в их организации принимали участие видные прогрессивные музыканты, писавшие для О. массовые песни и хоры. В 1956 в Париже состоялась Международная хоровая олимпиада, отметившая 20-летие Народного фронта.





Олимпийские игры



- 5) Соревнования учащихся на лучшее выполнение определённых заданий в какой-либо области знаний. В СССР первая (математическая) О. школьников состоялась в 1934 в Ленинграде. С 30-х гг. школьные математические О. стали традиционными. С 60-х гг. проводятся городские, районные, областные, республиканские О. учащихся 5—10-х классов по физике, химии, биологии и др. предметам школьной программы. С 1967 министерствами просвещения и высшего и среднего специального образования СССР, ЦК ВЛКСМ, ВЦСПС и Всесоюзным обществом «Знание» ежегодно организуется всесоюзная физико-математическая и химическая О. школьников (председатель оргкомитета академика И. К. Кикоин), победители которой участвуют в международной О. (проводится ежегодно с 1959). О. — одна из наиболее эффективных форм внеклассной и внешкольной работы, способствует повышению интереса учащихся к знаниям, развитию их способностей, профессиональной ориентации, позволяет выявить и рекомендовать наиболее способных в высшую школу (с этой целью О. для старшеклассников и абитуриентов проводят и вузы), содействует укреплению связи общеобразовательной школы с вузами. О. по учебным предметам, конкурсы по специальностям, смотры курсовых и дипломных проектов и др. проводятся в высших, средних специальных и профессионально-технических учебных заведениях. В 1973—74 состоялась 1-я всесоюзная О. «Студент и научно-технический прогресс».

Что такое зарядка****





Зарядка

- «С утра сил совсем нет и настроение разбитое». Так ведь утренняя зарядка и призвана для того, чтобы снабдить организм энергией и поднять настроение перед насыщенным событиями днем. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ, что благотворно сказывается на их тонусе. Стоит лишь начать двигаться, как силы сразу же появятся.

Быт заел, и жить не сладко?



Делай по утрам зарядку!

Зарядка

- **Времени на зарядку не хватает».** А хватает его на бесцельное валяние на диване, брожение кругами по квартире, просмотр телепередач? А 5-7 минут на утреннюю зарядку никак не найти? В подавляющем большинстве случаев под заверениями о нехватке времени скрывается банальная лень. И если человек осмелится признаться в этом хотя бы самому себе, то можно считать, что половину дела он уже сделал. Безусловно, бывают случаи, когда люди действительно с раннего утра и до поздней ночи загружены работой, домашними делами и прочим, но такое случается крайне, **КРАЙНЕ** редко.



Зарядка

- «Утренние упражнения вредны для здоровья». Вот на этом вопросе следует остановиться более подробно. Любая нагрузка на организм может оказать как положительное воздействие, так и отрицательное. Все зависит от правильности ее применения. Дело в том, что нервная и кровеносная системы (включая сердце) не могут резко разгоняться без ущерба для здоровья. Им нужна предварительная фаза, которая подготовит их к предстоящей работе. Если это условие соблюдено, тренировка проходит легко и после нее ощущается дополнительный прилив сил. А если человек после сна сразу вскакивает на [беговую дорожку](#), то организму очень сложно справиться с такими перегрузками, поэтому сердце со временем ослабевает, нервная система начинает лениться... А потом такой человек садится и пишет статью на тему вредности утренней зарядки. Мол, он сам пробовал и сам знает...

С чего начать утреннюю зарядку

- Так как же проводить утреннюю зарядку, чтобы извлекать из нее исключительно пользу? МирСоветов предлагает вам достаточно простой и понятный подход к занятиям по утрам.
Во-первых, позвольте организму проснуться. Не спеша встаньте, умойтесь. Почувствуйте себя готовым к нагрузкам. Обычно на это уходит около 10-15 минут после пробуждения



С чего начать утреннюю зарядку

- Во-вторых, начинайте зарядку всегда с легкой разминки мышц суставов. Ваша задача – наполнить мышцы кровью. Это повысит их тонус и убережет от растяжения



С чего начать утреннюю зарядку

- В-третьих, подумайте, что конкретно Вы хотите получить от утренних упражнений. Вариантов тут не много. Обычно зарядка – это либо способ проснуться (тогда ее вообще можно ограничить одной лишь разминкой), либо путь к высокому тонусу мышц (тогда после разминки следует добавить упражнения на растягивание, легкий бег и возможно силовые упражнения с собственным весом). Исходя из всего вышеизложенного, общая схема Вашего утра должна выглядеть примерно так: Проснулись.
- ПОЧУВСТВОВАЛИ, что проснулись.
- Разминка – 2-3 минуты.
- Основные упражнения – от 3 минут.

Варианты упражнений для разминки

- более или менее крупных суставах тела. Выполняются обычно в такой В основном это вращательные движения во всех последовательности (но это вовсе не обязательное условие):
- Повороты головы из стороны в сторону, кивание вверх-вниз, вращательные движения головой.

Варианты упражнений для основной части

- Приседания. Задействуются передние поверхности ног (квадрицепсы) динамически, а задние (бицепсы бедер) – статически. Также в работу включаются ягодицы, икры, мышцы разгибатели позвоночника и еще куча мелких мускулов.
- Отжимания от пола. Нагружают все толкающие мышцы верха тела. Грудь, трицепсы, частично дельтовидные мышцы.
- Вертикальные отжимания. Выполнение: встаньте на руки рядом со стеной, корпус поднимите вертикально вверх и коснитесь ногами стены для удержания равновесия. Сгибая руки в локтях, опуститесь до легкого касания головой пола, затем взрывным усилием вытолкните себя вверх. Это упражнение удачно компенсирует недостаток нагрузки на средние пучки дельт при обычных отжиманиях от пола.
- Подтягивание на перекладине. Идеально подходит для развития тянущих мышц верха тела.
-

Спасибо за внимание!!







