

На торжественной церемонии в Гватемале Россия подписала контракт с Международным Олимпийским комитетом на проведение зимних **Олимпийских Игр 2014 года в Сочи**.

Россия уже в течение 27 лет ни разу не проводила на своей территории Олимпийских игр!  Все были уверены, что проигрыш Москвы в борьбе за право проведения летней Олимпиады 2008 года должен обернуться победой Сочи. Ликование, с которым россияне приняли известие о том, что российский город в 2014 году станет столицей Олимпиады, вполне было сравнимо с ликованием жителей самого Сочи.

Это победа не только Сочи как столицы Олимпиады 2014 года - это победа России! Многие помнят Олимпиаду-80 в Москве, олимпийского мишку, блестящее выступление наших спортсменов. Почти 30 лет Россия, самая большая страна в мире, не принимала у себя ни одной Олимпиады. Во всем мире известны имена величайших наших спортсменов Владислава Третьяка, Вячеслава Фетисова, Ирины Родниной, Елены Вяльбе, Алексея Ягудина, Евгения Плющенко и многих других, которые прославили нашу страну, которые стали символом мужества, силы, терпения и стремления к победе в честной игре. Имея таких спортсменов, которые являются национальной гордостью России, мы заслужили право принимать Олимпийские игры. Предвыборная гонка в борьбе за право проведения Олимпиады по-настоящему стала национальной идеей, которая объединила людей.

История зимних олимпийских игр.

 **Зимние Олимпийские игры** - всемирные соревнования по зимним видам спорта. Как и летние Олимпийские игры, проводятся под эгидой МОК.

Первые Зимние олимпийские игры состоялись в 1924. Поначалу зимние и летние Игры проходили в один и тот же год, но начиная с 1994, они проводятся ч интервалом в два года. К настоящему моменту значительно расширилась программа Зимних олимпийских игр, выросло число участников, среди которых немало спортсменов из южных стран.

Поначалу на Белых Олимпиадах ожидаемо доминировали скандинавы, но со временем в число фаворитов Зимних олимпийских игр вошли и атлеты из других регионов.

**История зарождения**

Собственно зимние виды спорта впервые были представлены на Олимпиадах задолго не только до первых зимних Игр, но и до возникновения самой идеи их проведения.

Так, с созданием в 1894 Международного Олимпийского комитета среди прочих видов спорта в будущую олимпийскую программу предлагалось включить и катание на коньках. Тем не менее, на первых трех Олимпийских играх никаких «ледовых» дисциплин не было. Они впервые появились на Играх-1908 в Лондоне: фигуристы соревновались в 4 видах программы. В исполнении обязательных фигур среди мужчин сильнейшим оказался швед **Ульрих Сальхов**, в произвольном катании – россиянин **Николай Панин-Коломенкин**. Соревнования среди женщин выиграла **Мэдж Сайерс** (Великобритания), а в парном катании – немцы **Анна Хюблер** и **Генрих Бюргер**.

**Первый российский Олимпийский чемпион - Николай Панин-Коломенкин**
В программе летних Игр в Антверпене (1920) были фигурное катание и хоккей с шайбой. Шведский фигурист **Гиллис Графстрем** победил в соревнованиях среди мужчин, его соотечественница**Магда Юлин-Маурой** – у женщин, а **Людовика** и **Вальтер Якобссоны** (Финляндия) – в парном катании. Олимпийский хоккейный турнир, в котором участвовали 7 команд, выиграли родоначальники хоккея с шайбой - канадцы.

**Официальный дебют. Франция. Шамони. 1924 год**

Говоря о том, что Белые игры №1 состоялись в 1924 году в Шамони, историки вступают в противоречие с юриспруденцией. Дело в том, что происходившее во Французских Альпах 75 лет назад официально называлось совсем иначе. «Неделя зимнего спорта, посвященная предстоящим Играм VIII Олимпиады в Париже» – вот так длинно именовались соревнования, на которые в январе-феврале 24-го года собралось 293 спортсмена из 16 стран. Впрочем, свидетельствуют документы, запросто могли бы и не собраться. По крайней мере, причин для этого было несколько.

Во-первых, сам Шамони едва ли не до последнего момента не мог определиться, принимает он спортивные состязания со столь сомнительным статусом или нет. Вот отрывок из письма **Пьера де Кубертена** своему другу и соратнику **Анри де Балле-Лятуру** (ставшему впоследствии третьим президентом МОК): «Они (имеется в виду мэрия города) говорят, что Шамони будет вполне готов к приезду спортсменов, но улыбки их настолько вымученны, а аргументы так нетверды, что я им не верю. У меня такое впечатление, что эти люди просто смеются над нами».

**Барон Пьер де Кубертен**

Еще одной серьезной трудностью было противодействие со стороны скандинавских стран, считавших зимние виды спорта своей заповедной вотчиной. Культивировавшие еще с середины XIX века лыжи и коньки скандинавы проводили свои собственные Северные игры и полагали, что ничего лучшего делать не надо. Президенты Международного конькового союза и Международной атлетической федерации также были не на стороне МОК. Правда, мотивы оппонентов были различны. Шведы, норвежцы и финны считали, что их любимым спортивным дисциплинам вообще нечего делать на олимпиадах. Зачем организовывать зимние Игры, если в Древней Греции никто никогда не состязался ни в коньках, ни в лыжах? Как могут в этом случае зимние виды спорта называться олимпийскими? Руководители спортивных союзов, со своей стороны, считали, что зимние Олимпиады являются не столько спортивными соревнованиями, сколько рекламой горнолыжным курортам, где эти Олимпиады должны проводиться.

А ведь были еще альпийские страны, где культивировались горные лыжи (не случайно ведь в английском варианте они так и называются alp ski) и бобслей, и которые также не горели желанием делегировать свои «увлечения» на Олимп.

Величайшую энергию в пробивании идеи Белых олимпиад проявил Кубертен. В течение 1921 и 1922 годов великий француз проявил свой блестящий дипломатический талант. Сначала он добился создания комиссии по организации зимних Игр, в которую были включены представители Швеции, Франции, Норвегии, Швейцарии и Канады, а затем (несмотря на полное отсутствие единодушия в упомянутой комиссии) настоял на организации в 1924-м Недели зимнего спорта как средства пропаганды предстоящей летней Олимпиады. По утверждению Кубертена, должен был получиться эдакий показательный турнир по неолимпийским видам спорта. Ради того чтобы программа его была достаточно полной, из олимпийской программы парижской Олимпиады были удалены хоккей и фигурное катание.

После долгих колебаний и бесконечных согласований в Шамони съехались спортсмены из 16 стран. Германия, как зачинщица первой мировой войны, приглашена не была, хотя ее военные союзники Австрия и Венгрия прислали во Францию свои команды (австрийцы завоевали три медали).

Виды зимних олимпийских игр.

Лыжный спорт.

Лыжный спорт включает в себя гонки, прыжки с трамплина ,биатлон ,слалом и другие.

Талисман России **На протяжении** 4 лет любимый всеми Чебурашка стал символом нашей страны белый- зимняя олимпиада в Турине 2006 г., красный в Пекине 2008 г.на летней олимпиаде, синий –Ванкувер зимняя олимпиада.

***Лыжная подготовка.***

Ходьба на лыжах- прекрасное средство укрепления здоровья ,развитие выносливости и закаливания организма .Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.

Лыжный спорт – один из наиболее популярных и массовых видов спорта.

***Правила поведения во время занятий.***

 1).Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал в 3-4 метра ,а при спуске с горы- не менее 30 м.

2).При спуске с горы не выставляйте палки перед собой , иначе, в случае падения , можно на них натолкнутся.

3).При спуске с горы останавливайтесь у ее подножья, так как на вас может наехать спускающийся лыжник.

4).Если во время коллективной прогулке , вы по какой –либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.

5).Если догнали товарищей не наступайте товарищу на лыжи, а попросите его освободить лыжню.

6)Со старта не развивайте большую скорость сразу ,набирайте ее постепенно.

7).При переходе через проезжую дорогу снимайте лыжи.

8).В холодную погоду следите за своим самочувствием. Если заметили побеление кожи , потерю чувствительности , то приложите к обмороженному месту теплую ладонь и осторожно разотрите кожу. Растирать обмороженные участки тела снегом нельзя!

***Одежда, обувь, лыжный инвентарь.***

 Одежда должна не стеснять движений ,хорошо впитывать влагу, предохранять от простуды .Специальные лыжные костюмы можно приобрести в спортивных магазинах.

***Как выбрать лыжи?***

Носок поставленной вертикально лыжи должен находится на уровне ладони вашей поднятой руки .Высота палок должна быть такой ,чтобы их верхняя часть была чуть выше подмышки.