

МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

Чарльз Филлипс



интел лекту альная олимпиада

лучшие задачи
для тренировки мозга



ЭКСМО
Москва
2013

УДК 159.9
ББК 88.53
Ф 53

Charles Phillips

SPORTING BRAIN GAMES

Перевод с английского *Элеоноры Мельник*

Дизайн обложки *Петра Петрова*

Филлипс Ч.

Ф 53 Интеллектуальная Олимпиада. Лучшие задачи для тренировки мозга / Чарльз Филлипс ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — М. : Эксмо, 2013. — 192 с. : ил. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-699-60387-9

Главные спортивные события и соревнования, такие как Олимпиады и чемпионаты мира, обещают своим поклонникам захватывающее зрелище. Болельщики стекаются, стремясь увидеть, как самые сильные, спортивные и быстрые мужчины и женщины соревнуются за то, чтобы стать лучшими из лучших, побить всевозможные рекорды.

Сумеете ли вы состязаться с ними на равных? В этой книге признанный мастер головоломок Чарльз Филлипс представляет уникальную тренировочную программу для вашего мозга. Все задачи и головоломки базируются на спортивных сценариях. Книга разбита на 5 разделов: легкая атлетика, гимнастика, командные игры, игры с мячом, водные виды спорта, зимние виды спорта. В каждом разделе — 20 головоломок, дополненных любопытными фактами и мини-тестами. Книга поможет вам укрепить память, ускорить мышление и развить логику, креативность и изобретательность.

**УДК 159.9
ББК 88.53**

Text and puzzles copyright © Bibelot Limited 2012
This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2012
© Мельник Э., перевод на русский язык, 2012

ISBN 978-5-699-60387-9

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Часть первая	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	13
<i>Головоломки 1–20. Достижения бегунов, метателей диска, копья и ядра</i>	
Часть вторая	
ГИМНАСТИКА	41
<i>Головоломки 21–40. Воодушевитесь блестящим исполнением упражнений на коне, брусках и перекладине</i>	
Часть третья	
КОМАНДНЫЕ ИГРЫ, ИГРЫ С МЯЧОМ И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА	67
<i>Головоломки 41–60. Соревнования по командным играм, баскетбол, бокс, конный спорт</i>	
Часть четвертая	
ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	95
<i>Головоломки 61–80. Спортивные свершения яхтсменов, гребцов, прыгунов в воду и пловцов</i>	
Часть пятая	
ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА	121
<i>Головоломки 81–100. Приобщитесь к бегу на лыжах, прыжкам с трамплина, конькобежному спорту и хоккею на льду</i>	
ОТВЕТЫ	147
ИСТОЧНИКИ	190

ПРЕДИСЛОВИЕ

Главные спортивные события и соревнования, такие как Олимпиады, игры Содружества и чемпионаты мира, обещают своим поклонникам захватывающее зрелище.

Болельщики толпами стекаются, стремясь увидеть, как самые сильные, спортивные и быстрые мужчины и женщины на равных соревнуются за то, чтобы стать лучшими из лучших и побить всевозможные рекорды времени, дистанции и количества набранных очков.

Спортсмены проходят долгую и суровую программу физической подготовки, чтобы к играм оказаться в идеальной форме. Но, чтобы преуспеть в решающий день соревнований, им также нужна и наилучшая интеллектуальная форма — сосредоточенность, уверенность и уравновешенность, которые дадут возможность показать себя.

Сумеете ли вы состязаться с ними на равных? Будь вы коллеги-спортсмены или болельщики, если вы собираетесь штурмовать истинные высоты, то вам необходима — как и героям и героиням спорта — интеллектуальная бодрость.

Эта книга представляет собой коллекцию интеллектуальных игр, обеспечивающих идеальный способ добавить вашему разуму подвижности, а мышлению — гибкости.

«Интеллектуальная Олимпиада» — не что иное, как тренировочная программа для вашего мозга. Как и физические тренировки, она предназначена для того, чтобы вы могли

хорошо показать себя. Все головоломки и интеллектуальные задачи, для каждой из которых разработан фантазийный спортивный сценарий, обладают «изюминкой», которая привлечет ваш интерес, одновременно принося вам пользу — ведь решение головоломок благотворно влияет на умственную деятельность.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Книга разбита на пять разделов: легкая атлетика, гимнастика, командные игры, игры с мячом и другие виды спорта: водные виды спорта, зимние виды спорта. В каждом разделе — 20 головоломок, дополненных любопытными фактами под рубрикой «Знаете ли вы, что...» и мини-тестами, призванными укрепить вашу память, ускорить мышление и развить логику, креативность и изобретательность.

В процессе прохождения различных по сложности головоломок и упражнений ваш мозг будет соревноваться со временем — как и в любой стоящей тренировочной программе.

Для каждой головоломки предусмотрено контрольное зачетное время, и за каждую начисляются очки.

Все ответы приведены в конце книги — и не забывайте подсчитывать набранные очки! Сравните свои результаты с нашей «табелью о рангах» — и увидите, какой награды достойно ваше интеллектуальное выступление — золотой, серебряной или бронзовой медали «Интеллектуальной Олимпиады».

НЕМНОГО ИСТОРИИ И ЛЕГЕНД

Спортивные соревнования между самыми быстрыми, сильными и гибкими атлетами устраивались еще в античности — а то и раньше. Корни самых знаменитых из них, Олимпийских игр, уходят в религиозные празднества Древней Греции. Их проводили каждые 4 года в честь Зевса-громовержца в Олимпии, в городе-государстве Элиде, начиная, самое позднее, с 776 года до н.э.

По легенде, начало играм положил Геракл (Геркулес), сын Зевса и смертной женщины Алкмены, дочери царя Микен.

Некоторые историки полагают, что эти соревнования могли начаться еще в 1200 году до н.э., а к 900 году до н.э. уже наверняка проходили регулярно. А отсчет от 776 года до н.э. мы ведем потому, что именно об этих играх сохранились первые документальные свидетельства: повар по имени Коребус из Элиды победил в единственном соревновании — забеге на один стадий. Греческий стадий составлял 192,27 м (630,8 фута) — по легенде, это расстояние точно соответствовало 600 длин ступни Геракла.

Потом в программу добавлялись и другие виды: например, *диаулос* (дистанция в 2 стадия) был введен в 724 году до н.э., *долихос* (24 стадия, или примерно 4,5 км — 2,8 мили) — в 720 году, а пятиборье — в 708 году до н.э. Величайшим атлетом древних Олимпиад был Леонид Родосский, который побеждал в трех видах бега на четырех

играх подряд — в 164, 160, 156 и 152 годах до н.э. С этим достижением — 12 побед — не смог поспорить ни один спортсмен его эпохи. Триema видами соревнований, принесших славу Леониду, были забеги на один стадий, диаулос и гоплитодромос (забег-диаулос, который совершался в доспехах и со щитом).

Последний вид соревнований был испытанием не столько быстроты ног атлета, сколько его силы и выносливости, ибо воинское снаряжение весило целых 23 кг!

Олимпийские игры были лишь одним из нескольких греческих спортивных празднеств, наряду с Немейскими играми в Немее, Истмийскими играми в Коринфе и Пифийскими играми в Дельфах.

Древние игры пришли в упадок после того, как Греция была завоевана Римом в 150 году до н.э., и были запрещены римским императором Феодосием в 393 году н.э. — возможно, это он старался положить конец языческим обычаям, насаждая христианство.

ПОПЫТКИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Известны попытки возродить спортивные празднества в эпоху Возрождения с ее пристальным вниманием к античности. В Англии в XVII–XIX веках в Котсуолде Олимпийские игры учредил юрист и философ Роберт Довер, поначалу игры устраивались под его руководством неподалеку от Чиппинг-Кэмдена, в графстве Глостершир, в 1612–1650-х годах.

С 1850 года стали проводиться Олимпийские игры в Мач Венлоке, в графстве Шропшир. Их основателем был местный врач Уильям Пенни Брукс. И те и другие игры проводятся и по сей день.

А по-настоящему Олимпиады возродились в 1890-х под патронатом француза Пьера де Фреды, барона де Кубертена и созданного им Олимпийского комитета. Первые полномасштабные игры были проведены в Афинах в 1896 году.

ИГРЫ СОДРУЖЕСТВА

За этими первыми «ласточками» последовал целый ряд похожих спортивных событий, включая игры Содружества для спортсменов Британского содружества, впервые состоявшиеся как игры Британской империи в 1930 году в Гамильтоне, в канадской провинции Онтарио. С тех пор они проводятся каждые 4 года (за исключением 1942 и 1946-го, т. е. периода Второй мировой войны и сразу после ее завершения). Начало мировым чемпионатам по атлетике было положено в 1983 году в Хельсинки, столице Финляндии. Изначально они устраивались каждые 4 года, а с 1991 года — раз в 2 года.

ЯРДЫ ИЛИ МЕТРЫ?

Одно время британские и американские атлеты соревновались на дистанциях, измерявшихся в имперских единицах (ярдах и милях), а не в метрических (метрах и километрах), привычных сегодня. В программах были забеги на 100 яр-

дов (приблизительно 91 м) и 440 ярдов (около 402 м). Одним из главных забегов на среднюю дистанцию была миля; 1 миля = 1760 ярдов, или 1609 м.

В памятный для британской атлетики день англичанин Роджер Беннистер стал первым человеком, пробежавшим милю менее чем за 4 минуты, и сделал он это 6 мая 1954 года. Его рекорд — 3 минуты 59,4 секунды — продержался лишь 42 дня — пока его соперник, австралиец Джон Лэнди, не пробежал ту же дистанцию за 3 минуты 57,9 секунды 21 июня того же года.

Изменения в правилах, принятые в 1970-х, заставили британские имперские меры «уйти» из большого спорта, за исключением мили, которую бегут и сегодня — хотя многие спортсмены вместо нее ставят себе целью дистанцию в 1500 м. Забег на милю не проводится в рамках Олимпиад и чемпионатов мира по легкой атлетике. В этой книге мы везде используем метрические единицы.







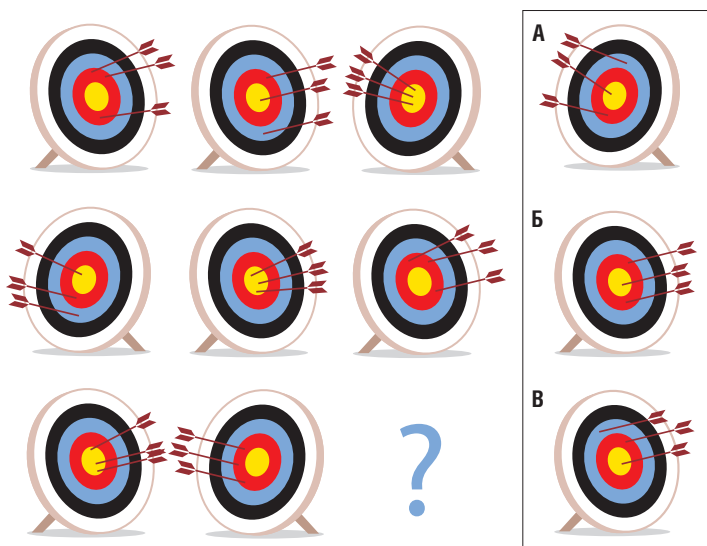
Часть первая

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

*Дайте разминку
«мышцам» своего
интеллекта с помощью
этих головоломок,
посвященных достижениям
легкоатлетов — от
бегунов до звезд-дискоболов,
метателей копья и ядра.*

1. ПРЯМО В ЯБЛОЧКО!

Тренер южнокорейской команды лучников придумал эту задачу, чтобы помочь своим спортсменам сосредоточиться. Лишь одна из трех мишеней в рамке (A-B) встанет на место недостающей в соответствии с логикой. Сможете сообразить, какая именно?



ПОДСКАЗКА: В какую сторону должна быть повернута эта мишень?

МИНИ-ТЕСТ. Назовите голливудскую актрису, обладательницу «Оскара», которая боролась за право войти в команду лучников США, выступавшую на Олимпиаде-2000 в Сиднее.



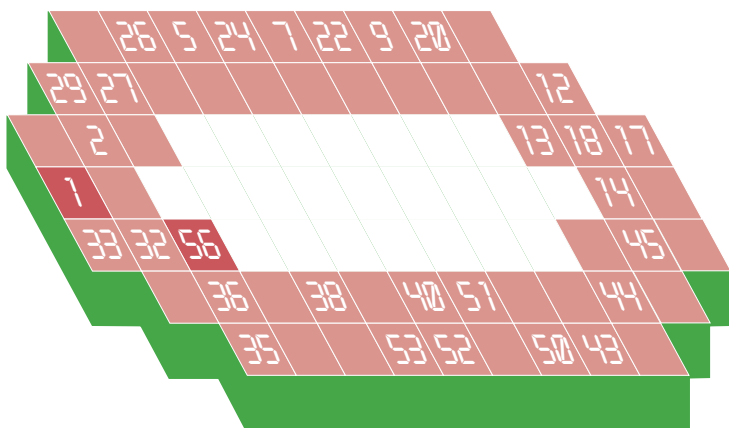
1 мин



2 очка

2. ВОЗГЛАВЬ ЗАБЕГ

Сможете взять хороший старт в этой головоломке с пронумерованными дорожками? Начиная с номера 1 и финишируя на номере 56 (две более темные клетки), последовательно впишите недостающие номера во всю решетку, двигаясь по горизонтали, вертикали или диагонали по соприкасающимся клеткам, проставляя недостающие числа в соответствующие клетки. Некоторые номера уже стоят на своих местах.



ПОДСКАЗКА: путь от клетки 2 к клетке 5 очевиден.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО... Слово «стадион» пришло из древнегреческого языка, где оно обозначало длину беговой дорожки на древних Олимпийских играх.

МИНИ-ТЕСТ. Каково определение термина «фальстарт» в забеге?



1 мин



2 очка