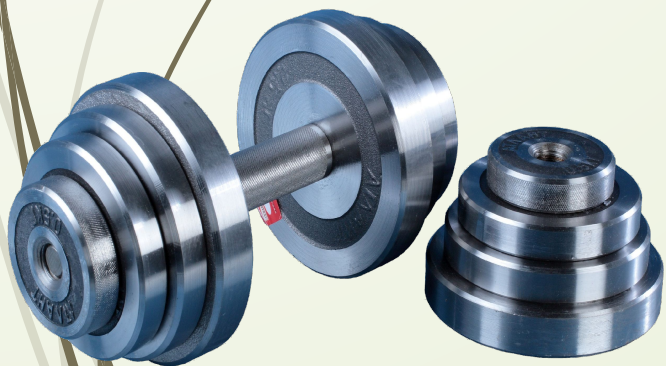




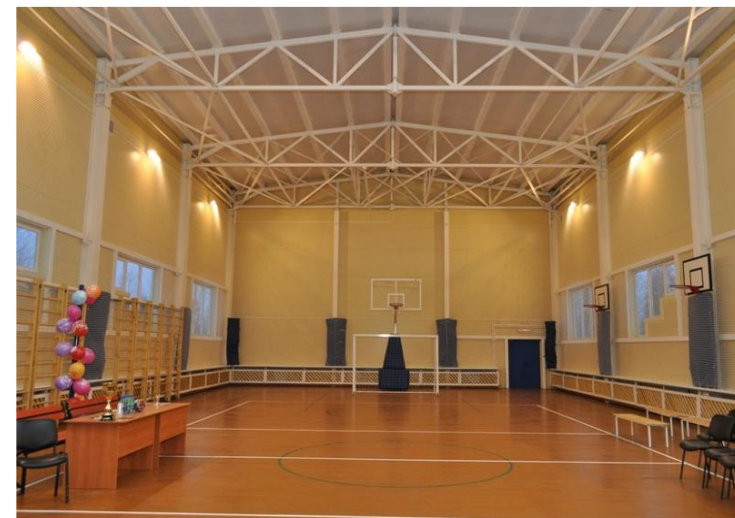
Спорт в жизни школьника!

Кирилл Лапухов 9Г класс

Учебная нагрузка школьников, включая и выполнение домашних заданий, очень велика, и на активную мышечную деятельность остается не много времени. В связи с этим свободное время следует разумно, по возможности равномерно по дням недели, распределить так, чтобы его хватило и на активный отдых (подвижные игры), и на физкультуру, и на спорт.



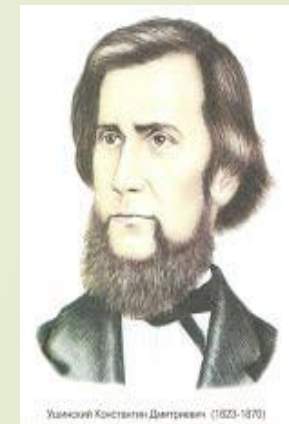
У учащихся среднего и старшего школьного возраста учеба отнимает больше сил и времени. Кроме того, у них увеличивается потребность во внеклассных занятиях. Баланс свободного времени становится еще меньшим. Однако опыт показывает, что если в такой ситуации подросток отстраняется от физкультуры, то может ухудшиться самочувствие, сон, снизиться умственная работоспособность, пострадать успеваемость.



Ни для кого не секрет, что физкультура и спорт играют немаловажную роль в жизни каждого человека.

□ Известнейший отечественный педагог К. Д. Ушинский по этому поводу указывал: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения, гимнастика, прогулки на свежем воздухе».

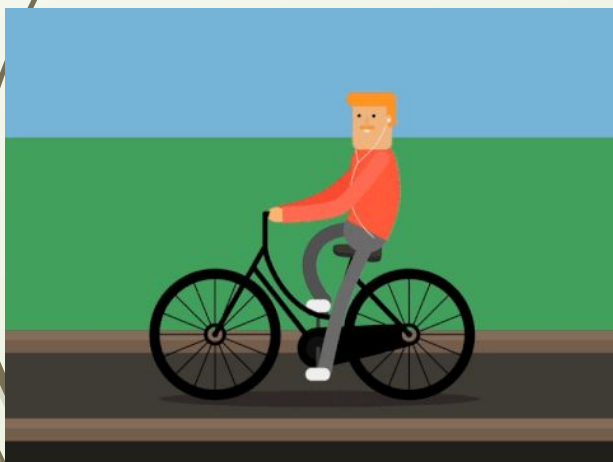
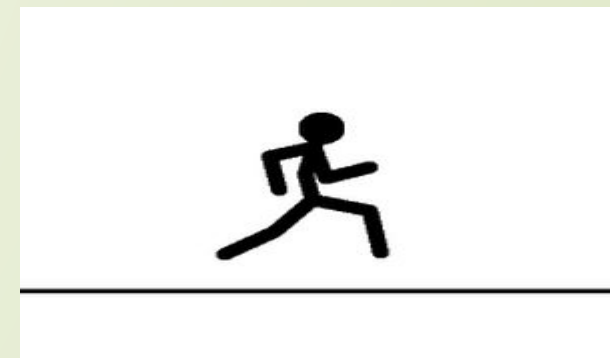
Школьников средних и старших классов целесообразно приобщать к видам спорта, развивающим" ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривающим умеренную равномерную нагрузку на возможно большую группу мышц (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, теннис, плавание). Все они не требуют длительных статических нагрузок, больших усилий, которые могли бы отрицательно сказаться на росте костей и функционировании внутренних органов.



Спортивные занятия — это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, а неотъемлемая часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьника. Физические упражнения благотворно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы. Без движений затрудняется умственная деятельность. Поэтому школьники, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, как правило, лучше успевают по общеобразовательным предметам. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, начатое в школьном возрасте, создает потребность в активном образе жизни на все последующие годы.



С 10—11 лет по желанию школьников допускается их приобщение к спортивным занятиям скоростно-силового характера небольшой интенсивности (прыжки в длину, высоту, бег на лыжах на несколько километров, водное поло, волейбол, баскетбол).



С 12—13 лет разрешается начинать подготовительные занятия по таким видам спорта, как гребля, бег на коньках, велоспорт, фехтование, метание копья, диска, толкание ядра.

Как выбрать подходящий для себя вид спорта?

□ Кому из нас не хочется выглядеть хорошо, подтянуто, кому не хочется иметь красивую фигуру и всегда оставаться в тонусе? Таких людей практически нет. И в большинстве случаев поддерживать прекрасную физическую форму нам помогает тот или иной вид спорта. Кстати, вы когда-нибудь замечали за собой, что начав заниматься, например, йогой, вы чувствуете к ней отвращение и она вам вовсе не по душе? Было такое? Знаете, почему так? Потому что не каждый человек знает, какой вид спорта подойдет именно ему, поэтому хватается за то, что стильно, популярно, доступно, но не за то, что действительно нужно и подходяще. Как же все-таки расставить приоритеты и выбрать именно то занятие, которое 100% вам подойдет.



вам понадобится

- Терпение и выдержка
- Элементарная осведомленность о том, что такое, к примеру, джиу-джитсу или легкая атлетика. Для этого можно воспользоваться Интернетом.
- Также вам необходимо реально оценивать свою изначальную физическую подготовку и состояние здоровья, чтобы не бросаться с места в карьер и, например, с больным сердцем не бежать на велотрек.

Пошаговое решение

Итак, для начала давайте все же определимся с вашими интересами в спорте. Не с теми видами спорта, которые вы любите наблюдать по телевизору во время очередной олимпиады (например, прыжки с трамплина), а именно с теми, которыми вы реально сможете заняться в обычных условиях. Подумайте, что будет приносить вам максимум удовольствия — рутинное таскание штанги в тренажерном зале или мирное сопение на пилатесе. «Ваш» вид спорта должен приносить вам исключительно удовлетворение, а также не должен напрягать или утомлять вас.

- Определившись с близким вам видом спорта, определите состояние вашего здоровья и уровень вашей физической подготовки, и после этого решайте, что из «вашего» списка следует выбрать — силовые нагрузки или дыхательную гимнастику. Нейтральными видами спорта считаются плавание, бег и ходьба.

вы должны понимать, что зачастую ради занятий спортом вам придется чем-либо жертвовать.



Обратите внимание и на свой темперамент. Сангвиникам, например, специалисты рекомендуют остановить свой выбор на командном виде спорта (футбол, баскетбол). Меланхоликам и флегматикам можно заняться гольфом, играть в шашки-шахматы или выбрать езду на велосипеде. Холерикам сам Бог велел идти в силовые виды спорта или контактные (борьба, каратэ).



Обратите внимание

- Какой бы вид спорта вы ни выбрали, очень важную роль играет тренер и наставник, а также место, где вы будете заниматься. Не советую танцевать в подвальном помещении в комнатке 2х2 метра без вентиляции или гонять мяч на земле. Постарайтесь выбрать пусть не самый элитный спортивный клуб но хотя бы приличный.

Утренняя гимнастика

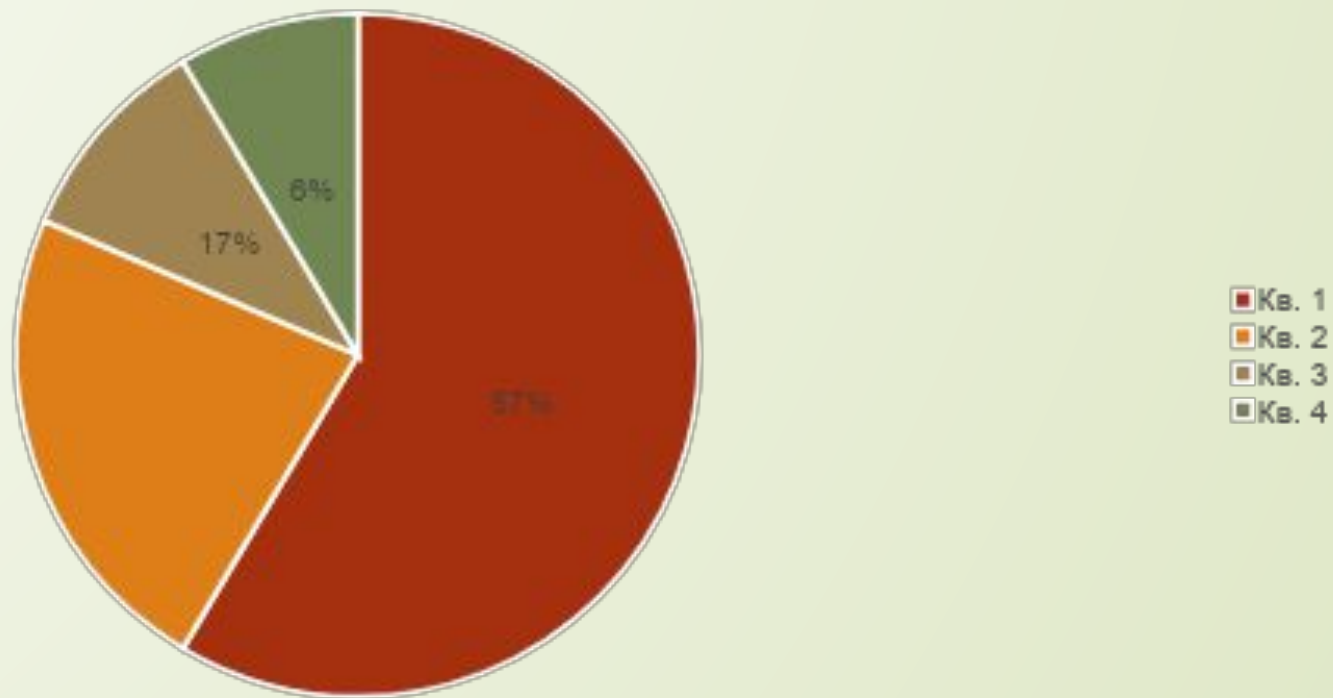
Утренняя гимнастика (зарядка)-это комплекс физических упражнений, выполняемых сразу после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Ее **целью** является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.



Результаты опроса

НУЖНЫ ЛИ СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ ШКОЛЬНИКАМ?





Опрос-занимаетесь ли вы спортом

да	нет	редко	никогда	Нет времени
28%	17%	19%	2%	13%



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

Тот кто не занимается спортом не живет полноценной жизнью, потому что не использует на максимум способностей своего тела, человек который не занимается скорее всего не любит свое тело, потому что не уделяет времени ему, а если не любишь свой организм и свое тело значит и получаешь на боках лишний жир, висячий живот и второй подбородок. Когда ты любишь тело и ухаживаешь за ним, оно как правило благодарит тебя, красотой, энергией и подтянутостью, в этом теле приятно пребывать, и оно очень редко дает сбой.

- Почему когда бабушки и дедушки падают, очень подвержены травматизму, их падения кончаются серьезными ушибами и походом к врачу.

ГИПОТЕЗА БЫЛА ПОДТВЕРЖЕНА!

КОНЕЦ

