

## **Школьнику о повседневных видах спорта**

### **Бадминтон**

Игра в бадминтон является прекрасным упражнением для сердца и легких, она способствует развитию гибкости тела и выносливости организма в целом. Эта игра укрепляет мышцы спины, плеч, а также улучшает осанку.

В бадминтон играют в зале, на корте с деревянным полом, но можно играть и на улице, на траве, если не очень ветрено.

### **Бег трусцой**

Бег трусцой — прекрасный вид спорта, улучшает работу сердца, легких и кровообращение. Чем больше ты бегаешь, тем больше сжигаешь калорий и тем крепче становятся твои мышцы.

Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой. Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе.

Как же начинать бегать правильно? В течение первой недели ставь перед собой цель: 10-15 минут непрерывного бега или полтора километра ежедневно. Отдыхать следует, когда собьешься с дыхания, пробежав 100-400 метров или после 2-3 минут движения.

Беги трусцой в удобном для себя темпе. Выбери темп, который позволяет свободно дышать и вести разговор. Можешь бегать вместе с другом и во время движения о чем-нибудь поболтать. Если бежишь один, то попытайся бормотать что-нибудь себе под нос. Если ты в не состоянии во время бега разговаривать, то не перенапрягайся.

При беге трусцой не нужно высоко поднимать колено, чтобы поставить вперед ногу. Колено следует сгибать, только чтобы поставить ногу вперед прямолинейно, не тратя дополнительную энергию на боковые движения.

Положение рук — расслабленное, они должны располагаться довольно низко. Встряхни плечами и кистями рук, чтобы убедиться, что они расслаблены.

Стремись к естественности, у тебя постепенно автоматически выработается оптимальный вариант техники бега, который позволит преодолеть большие расстояния.

Чтобы бег не надоел, надо просто избегать монотонности, фиксации скорости и не бегать в одиночку. Чаще меняй маршруты, даже один и тот же маршрут, если его пробежать в обратном направлении, может показаться непривычным.

Наибольший эффект напряжения тренировка даст в том случае, если на следующий день есть возможность восстановить силы. Поэтому нагрузка на следующий день должна быть легкой — на начальной стадии занятий это может быть или просто отдых, либо ходьба, а позднее 5 километров в легком темпе.

### **Велоспорт**

Велоспорт — хорошее средство для укрепления ног, сердца и легких.

Велосипед с обычным высоким рулем дает возможность сохранить красивую осанку и делает катание на нем полезным для мышц спины.

Одежду для катания на велосипеде можно выбрать любую: рубашку, майку и удобные туфли, но следует избегать широких брюк, которые могут попасть в колеса.

### **Волейбол**

Волейбол способствует развитию силы и подвижности суставов, а упражнения на вытяжение мышц и прыжки благоприятно влияют на осанку. Пока ты не приобрел достаточного опыта в этой игре, то удары рукой, головой или другой частью тела могут вызывать болезненные ощущения и синяки.

## **"Спорт в твоей жизни"**

(памятка для обучающихся)



подготовила:

социальный педагог Аллаярова И.Х.

Челябинск, 2017

### Катание на коньках

Катание на коньках развивает общую подвижность, улучшает кровообращение, осанку. Оно также способствует развитию координации, при этом звучащая на катке музыка поможет тебе научиться чувствовать ритм.

Единственное, что тебе понадобится для занятия этим видом спорта — это ботинки с коньками, которые ты сможешь взять напрокат на любом катке, но учти, что коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки нужно выбирать, по крайней мере, на полразмера меньше туфель. Их следует надевать на тонкие носки. Свитер и брюки дополнят твой гардероб. Если ты новичок, то тебе не помешают перчатки и шлем.

### Катание на роликах

Катанию на роликах научиться легко. Оно доставляет очень большое удовольствие и полезно для развития общей подвижности, укрепляет ноги. Для занятий роликами тебе нужно иметь наколенники и налокотники.

Кататься на роликах можно везде, где это не создает неудобства и опасности для прохожих. Помимо катков для катания на роликах, в парках существуют специально отведенные для этого места. На многих катках есть клубы и тренера, которые помогут тебе быстрее научиться кататься.

### Лыжный спорт

Лыжи — один из лучших видов спорта для поддержания отличного состояния организма. Когда ты идешь на лыжах, то поворачиваясь, нагибаясь и отталкиваясь палками, развиваешь при этом гибкость коленных суставов и лодыжек.

Когда тебе покупают или ты берешь напрокат лыжи, проверь, чтобы крепления были правильно поставлены и хорошо держали

ботинки. Обувь должна полностью облегать ногу, особенно в щиколотке. Лучше всего для катания на лыжах подходит нейлоновый водонепроницаемый лыжный костюм, который надевается поверх свитера. Тебе также понадобится закрывающая уши шапочка, плотные перчатки.

### Плавание

Плавание великолепно развивает сердце и легкие, общую подвижность и силу организма, а регулярное и энергичное плавание повышает выносливость. Существует несколько видов плавания: самый интенсивный — это кроль; брасс — наименее сложный вид плавания, также бывает плавание на спине, баттерфляй.

Большая опасность, которой следует избегать при занятии плаванием, это погружение в холодную воду, поднимающее кровяное давление, и слишком сильное напряжение. Однако неумение плавать представляет собой еще большую опасность.

В любом бассейне существуют группы для начинающих, куда ты можешь записаться, чтобы научиться плавать.



### Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой могут входить в комплекс упражнений для развития мускулатуры или улучшения фигуры. Они способствуют укреплению тела и мышц, улучшают осанку. Это хорошая разминка, повышающая выносливость и координацию, полезная для сердца и легких.

### Танцы

Все виды танцев (народные танцы, современные танцы, диско и др.) — прекрасные физические упражнения. Они улучшают координацию, гибкость и подвижность, полезны для сердца и легких.

### Теннис

Парная игра в теннис в спокойном темпе приносит удовольствие, тренирует сердце и легкие, увеличивает гибкость, помогает укрепить мышцы живота и тоже приносит удовольствие.

Хотя в теннис можно с одинаковым удовольствием играть на различном уровне, тем не менее требуется определенный навык для подачи и ударов, и здесь тебе не обойтись без тренера. Цель игры заключается не только в том, чтобы перебросить мяч через сетку в пределах белых линий, ограничивающих корт, но и выиграть подачу.

### Скейтборд

Скейтборд — катание на роликовой доске. Сейчас этот вид спорта очень популярен среди молодежи. Начинать лучше на тихой и пустой асфальтированной площадке с подругой или другом, которые уже знакомы этим видом спорта. Не забудь про наколенники, налокотники, перчатки и шлем. Пользуйся фабричным скейтбордом, так как самодельный небезопасен.

Никогда не катайся по проезжей части дорог и по людным тротуарам. Не стоит начинать учиться на очень пологом склоне. Не старайся удержаться на скейте до тех пор, пока не упадешь. Лучше спрыгнуть и попытаться проделать все сначала.

Скейтборд — довольно опасный вид спорта, и, чтобы предупредить несчастные случаи, необходимо кататься очень осторожно. Очень важно придерживаться главного правила — никогда не превышать скорость, при которой ты в состоянии соскочить с доски и не упасть.

