

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!

Часть 1



Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.
И душа в здоровом теле
Крепкой, добродушной легче жить.
Значит надо, в самом деле,
С физкультурой дружить!

Александр Мальцев

Быстрее, выше, сильнее!

Часть 1



Оглавление

Проект.....	4
Этапы.....	5
Вступление.....	6
Глава 1. Повседневная физическая активность.....	8
Глава 2. Физическая активность в школе.....	15
Глава 3. Физическая активность на свежем воздухе.....	19
Глава 4. Физическая активность у взрослых и пожилых.....	24
Глава 5. Детский спорт.....	30
Глава 6. Паралимпийский спорт.....	40
Эпилог.....	44



Проект «Формирование мотивации детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом»

Цель:

Повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивации на сохранение и укрепление здоровья, овладеть и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, а также предоставить необходимые знания в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомление детей с основами физической культуры и спорта.
2. Приобщение детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
3. Формирование понимания важности повседневной физической активности, занятий физической культурой и спортом в развитии полноценного здоровья.
4. Создание мотивации у детей и их родителей к ведению здорового образа жизни.
5. Формирование знаний и навыков самоконтроля состояния здоровья детей.



Этапы реализации проекта «Формирование мотивации у детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом»

Глава 1. Информирование детей о понятии «гиподинамия» и её последствиях на организм человека. Ознакомление с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения об уровне ежедневной физической активности у детей.

Глава 2. Ознакомление детей о необходимости физической активности во время учебного процесса и важности введения в школьную программу уроков физической культуры.

Глава 3. Информирование детей о важности организации физической активности на свежем воздухе.

Глава 4. Осведомление детей о пользе физической активности для взрослых и пожилых людей. Ознакомление с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения об уровне ежедневной физической активности у взрослых.

Глава 5. Изложение информации о детском спорте и его разновидностях. Об особенностях индивидуального выбора определённого вида спорта для конкретного человека.

Глава 6. Предоставление информации о людях с ограниченными возможностями здоровья и о пользе спорта для этой категории людей. Знакомство с паралимпийским движением.



Вступление

*Наши дети физкультуру просто обожают.
Силу, дух, мускулатуру в ирах укрепляют!*

Здравствуй, наш дорогой читатель! Мы безмерно рады нашей новой встрече с тобой. Как замечательно, что ты держишь в руках эту книгу. Мы надеемся, что ты уже знаком с нашими предыдущими изданиями, и тебе полюбились герои Маша, Миша, их родители и, конечно же, домовёнок Прошко. На страницах этой книги мы снова встретимся с ними. В этот раз они расскажут тебе о роли физической активности и спорта в жизни каждого человека.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человечества. Элементы физвоспитания возникли ещё в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жильё, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно произошло совершенствование их физических способностей – силы, выносливости, быстроты.

Сегодня нет ни одного человека, который бы не имел понятия о физической культуре или спортивных состязаниях.



Спорт – неотъемлемая часть нашей жизни. Ни для кого не секрет, что спорт имеет огромное значение для развития и личностного роста каждого человека и в том числе ребёнка. Спорт способствует развитию адекватной самооценки и самоуважения. Он помогает эмоционально разгрузиться, выплеснуть накопившуюся энергию и контролировать отрицательные эмоции.

Мы уверены, из этой книги ты почерпнёшь для себя основные постулаты занятий физической активностью и спортом. Кроме того, ты сможешь попрактиковаться в выполнении упражнений. В конце каждой главы мы покажем тебе физические упражнения полезные для твоего организма.

В добный путь!



Глава 1. Повседневная физическая активность

*По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растём
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.*

Агния Барто

Наступило доброе летнее утро, такое тихое и ясное. Наши друзья Маша и Миша ещё спят, а Домовёнок Прошка проснулся и уже сделал зарядку. У него новая полезная привычка – каждый день Проша начинает с физических упражнений.

А вот и Маша с Мишкой выходят из своей комнаты.

– Доброе утро, Прош! – сказали они хором.



— Доброе утро, — ответил им Домовёнок. — Любите же вы поспать, ребята. Я вас ждал, чтобы вместе сделать зарядку, но так и не дождался, пришлось заниматься одному.

— Вот досада, — расстроилась Маша, — нам так хотелось присоединиться к тебе и научиться правильно делать зарядку.

— В ней нет ничего мудрёного. Упражнения для утренней зарядки — это простые гимнастические, дыхательные упражнения и растяжка. Как правило, я использую 8–10 упражнений, охватывающие основные мышечные группы. Утром не стоит перегружать мышцы и использовать тяжёлые гантели, — отметил Домовёнок.

— Расскажи, в чём заключается польза зарядки, — попросил Миша. — Почему её необходимо делать именно утром? Это ведь встать надо на целых 20 минут раньше. А для меня это невообразимо сложно.

— Зарядку делают в утренние часы, чтобы проснуться. Основными задачами зарядки являются повышение активности и общего тонуса, усиление работоспособности и создание бодрого настроения. После зарядки вы почувствуете, что утро удалось, энергии в вас огромное количество, и вы успеваете выполнить все запланированные дела. Миша, после хорошей зарядки ты и думать забудешь про сон.

— Как здорово звучит! Кажется, это, действительно, полезная привычка, которую стоит включить в свою жизнь! — воскликнула Маша.

— Чтобы польза зарядки была ещё большей, перед началом лучше выпить стакан чистой воды, можно с лимоном, проветрить помещение, надеть лёгкую, не стесняющую движений одежду, включить любимую энергичную музыку и начать делать зарядку.

— Из каких частей должна состоять зарядка? — поинтересовался Миша.

— Обычно она состоит из разминки и основной части. Разминка составляет 2–3 минуты. Лучшие упражнения для начала — потягивания, лёгкие наклоны, скручивания. Основной комплекс составляет 7–15 минут. Начинать следует с мышц

шеи, затем плечевой пояс, руки, корпус и заканчиваем ногами.

Прошка, завтра мы обещаем встать вовремя, чтобы не пропустить зарядку с тобой. Эх...жаль, что сегодня мы проспали и не смогли получить утренний заряд бодрости, – вздохнула Маша.

– Я вам скажу по секрету, что зарядку может заменить любая активность. Каждое движение полезно для организма. В повседневной жизни существует множество способов увеличения двигательной активности, – поделился Прошка.

– Какие, например? – спросили ребята.

– В первую очередь, это ходьба пешком. Очень полезно дойти до школы, а не просить родителей отвезти вас на машине. Другим видом повседневной физической активности является отказ от лифта. Если вы ежедневно будете спускаться по лестнице на улицу и подниматься до своей квартиры, то через месяц-другой заметите повышение выносливости и укрепление мышц. Ещё одним отличным способом замены зарядки считается уборка в доме. И чистоту наведёте, и маме приятное сделаете, и потратите съеденные калории. Так что, ребята, не расстраивайтесь, что проспали зарядку. У вас есть много возможностей её заменить с помощью повседневной физической активности.



– Домовёнок, какой же ты умный! – воскликнула Маша. – Я и не думала никогда, что помыв пол или поднявшись пешком по лестнице можно оздоровить свой организм. Давай, Миша, сейчас же приступим к уборке. Выложимся по полной! Вот мама удивится и обрадуется.

! Наш дорогой друг, знаешь ли ты, что одной из главных и значимых причин болезней человека является низкий уровень двигательной активности? Это значит, что люди болеют от того, что мало двигаются.

Учёные даже придумали специальный термин, который определяет это «нездоровое» состояние как гиподинамия или недостаточная подвижность, которая развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций разных органов и систем организма.

Мы хотим рассказать тебе о последствиях, к которым может привести гиподинамия. В скобках мы укажем заболевания, которые могут появиться в результате малоподвижного образа жизни:

- Увеличивается избыточная масса тела (ожирение).
- Уменьшается объём, сила и тонус мышц (мышечная гипотрофия).
- Поражаются сердце, артерии и вены (инфаркт миокарда, инсульт, артериальная гипертензия, атеросклероз, варикоз).
- Ухудшается работа органов дыхания (заболевания бронхов и лёгких).
- Снижается поступление кислорода в клетки (гипоксия).
- Нарушается обмен углеводов и повышается уровень сахара в крови (сахарный диабет).
- Повышается риск развития инфекционных заболеваний (ОРВИ, грипп).
- Нарушается обмен костной ткани (остеопороз).
- Нарушается осанка и походка (сколиоз, кифоз, плоскостопие).
- Происходит сбой в работе иммунной системы (автоиммунные, аллергические заболевания, онкология).



Одним из самых известных и наглядных примеров физической активности являются гимнастические упражнения. Их благотворное влияние доказано для людей самого разного возраста – от детей и подростков до пожилых и людей старческого возраста. Они придают чувство бодрости, питают все наши клетки и ткани, а при болезнях помогают восстановить нарушенные функции организма.

Кроме упражнений человек может увеличивать свой уровень двигательной активности за счёт обычной ежедневной деятельности: ходьба, плавание, езда на велосипеде, активные игры, домашние дела, работа в саду, прогулки с собакой, танцы и т. д. Об этом нам уже подробно рассказал Домовёнок Проша.

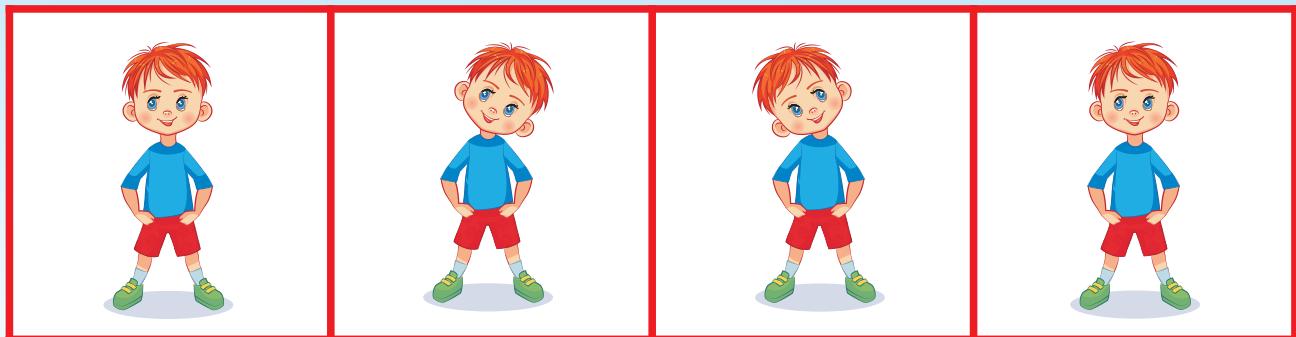
С целью профилактики заболеваний у детей врачи дают следующие рекомендации:

- Дети должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесёт дополнительную пользу для здоровья детей. Эти занятия можно распределять на протяжении всего дня, например, 3 раза в день по 30 минут.
- Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, 3 раза в неделю.

Важно, чтобы физические нагрузки учитывали состояние здоровья человека в настоящий момент, его образ жизни, а также желаемые цели. Для достижения наилучшего эффекта важно соблюдать правильный режим движений и выбирать оптимальный вариант дозирования физической нагрузки. Мы рекомендуем тебе выбрать тот вид физической активности, который доступен конкретно для тебя и принесёт удовольствие.

Упражнение

Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки на пояссе, наклоны головой влево, вправо. На счёт 1 – голову наклоняем влево, на счёт 2 – возвращаемся в исходное положение, на счёт 3 – наклоняем вправо, на счёт 4 – вернулись в исходное положение. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 2. Физическая активность в школе

Кто велел Андрею с Люсей
Делать ласточку на брусьях?
Как залезть сумела Зина
В баскетбольную корзину?
Словно в цирке шесть ребят
На одном кольце висят!
На бревне танцует Юра,
Что кричит – не слышу.
Наш учитель физкультуры
На минутку вышел.

Елена Дюк

Наступил сентябрь, а с ним и новый учебный год в школе. Маша пошла в четвёртый класс, а Миша – во второй. Ребята хорошо отдохнули за лето, успели соскучиться по школьной жизни, по своим друзьям и учителям. Маша и Миша с удовольствием ходят в школу, а после уроков делятся впечатлениями от учебного дня. Домовёнок Прошка, как всегда, с интересом слушает ребят.



— У нас в классе появилась новая ученица. Она приехала из другого города. Её посадили за одну парту со мной. Мы с уже подружились, — начала Маша.

— А в нашем классе — новый учитель физкультуры — Сергей Михайлович, — подхватил Миша. — Представляете, он настоящий спортсмен, участвовал во многих соревнованиях и чемпионатах по лёгкой атлетике.

— Это здорово, — подметил Прошка, — ваши уроки физкультуры теперь будут ещё интереснее.

— Да, Сергей Михайлович сказал, что он организует турнир среди учеников вторых классов, — похвастался Миша.

— Что нужно будет делать на этом турнире? — спросила Маша.

— Бегать, прыгать в длину и высоту, лазать по канату, — ответил Миша.

— Ого, это ведь сложно! — удивилась Маша. — Миша, ты умеешь всё это делать? Из этого списка я справлюсь только с бегом.

Домовёнок улыбнулся и сказал:

— Я думаю, новый учитель будет готовить своих учеников к этим соревнованиям.

— Ага, мы будем тренироваться всю четверть, а в конце будет проходить турнир, — добавил довольный Миша. — Все мои одноклассники ждут, не дождутся следующего урока физкультуры, а раньше всем было лень ходить на этот урок.

— Какой у вас замечательный учитель! — порадовался Прошка. Прекрасно, что он мотивирует вас к занятиям спортом. В школе это особенно важно!

— Почему? — удивилась Маша.

— Во время учёбы вы в основном сидите за партами и почти не двигаетесь. Отсутствие движения негативно сказывается на вашем физическом состоянии и способности обучаться. Вы быстрее устаете, у вас снижается концентрация внимания и ухудшается память. Поэтому важно чередовать умственную и физическую нагрузку. Ни в коем случае нельзя пропускать уроки физкультуры. Уважительной причиной могут быть



только болезнь или травма.

Кстати физкультминутки необходимо делать во время перемен. Спортивные паузы, если вы их организуете вместе с друзьями, будут не только полезными, но и весёлыми.

— А мы так и делаем в классе, — сказала Маша. — После каждого урока учительница просит нас встать, и мы разминаемся, тянемся вверх и в стороны, делаем повороты и т. д. Одноклассники по очереди выходят к доске и показывают движения, а остальные повторяют.

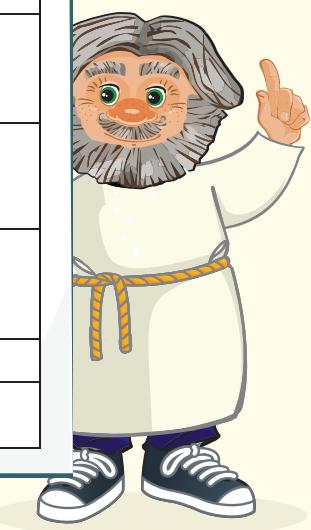
— Правильно, две-три минуты зарядки после урока внесут огромную лепту в вашу учёбу в дальнейшем, — одобрил Домовёнок. — Машенька, а может, ты и нам с Мишой покажешь парочку упражнений, которые вы делаете в классе?

— С удовольствием! — согласилась Маша.

Если человек сидит более 5 часов в день или двигается менее 10 часов в неделю, то у него — развивается гиподинамия.

Оцени уровень своей дневной физической активности в часах.

Дневная активность	Пассивный	Активный
Утренняя гимнастика		10 минут
Дорога в школу		10 минут
Уроки в школе	5 уроков по 45 минут	6 уроков по 10 минут
Игры после школы с друзьями		60 минут
Занятия в спортивной школе		60 минут
Выполнение домашних уроков	90 минут	
Просмотр телевизионных передач	120 минут	
ИТОГО	7 часов	3 часа





Наш юный читатель, гиподинамия, о которой мы тебе рассказывали ранее, развивается, если человек сидит более 5 часов в день или двигается менее 10 часов в неделю. Ты можешь тоже подсчитать, сколько времени находишься в неподвижном состоянии. Полученный результат может оказаться близким к этим показателям.

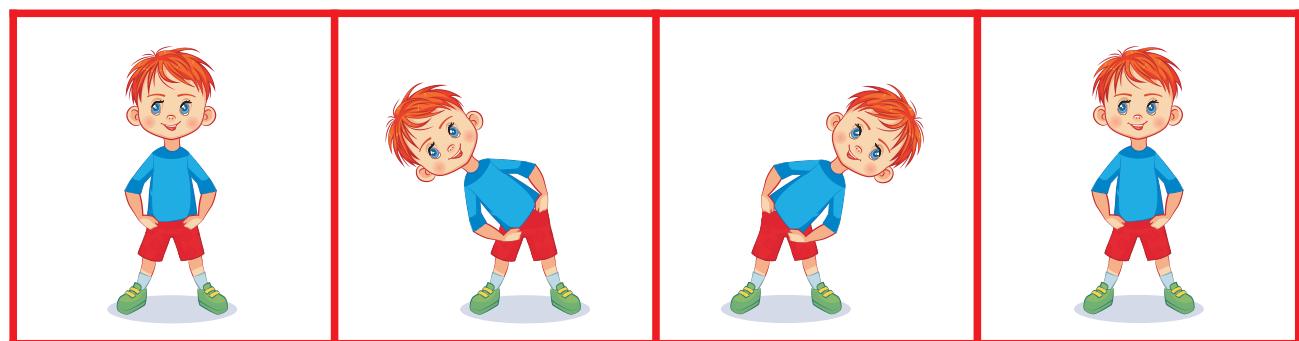
К сожалению, люди много сидят во время учёбы или работы. Но так как мы не можем не учиться и не работать, то нужно задуматься о том, как и где можно дать нагрузку своему организму.

Например, хорошим методом увеличения уровня физической активности являются физкультминутки, про которые рассказывала Маша. Очень полезно отвлечься на 5-10 минут, чтобы отдохнуть после умственной нагрузки и длительного пребывания в вынужденной позе. Если ты чувствуешь усталость, вялость и сонливость, то во время перемены можешь сделать комплекс гимнастических упражнений.

Также для того чтобы сохранить физическое и психическое здоровье у детей в школьную программу введены уроки физкультуры. Мы тебе советуем от них получать максимум положительных эффектов!

Упражнение

Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища влево и право. На счёт 1, 2 – наклон влево, на счёт 3, 4 – наклон вправо. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 3. Физическая активность на свежем воздухе

Все – на отдых!
Все – на воздух!
Все на солнце загорать.
Отмываться, закаляться,
Физкультурой заниматься,
Крепкой силой подрастать.

Л. Михайлова

Завтра воскресение. Не нужно будет идти на работу или в школу. Маша, Миша и их родители Роман Борисович и Татьяна Николаевна решили пойти в небольшой поход в местный парк. Перед сном дети рассказывают своему другу Прошке:

– Домовёнок, мы завтра идём с мамой и папой в поход. Правда, здорово?



– Конечно, здорово! Я всегда считал, что прогулки на природе – это лучшее времяпровождение с семьёй. Чем вы займётесь в парке? – спросил Прошка.

– Устроим пикник! – заявили ребята.

– Хм... еда на свежем воздухе – это, безусловно, хорошо, но ещё лучше – спорт. Любые физические упражнения и занятия спортом на свежем воздухе приносят гораздо больше пользы здоровью, чем тренировки даже в самом современном спортзале.

– А чем отличаются занятия на воздухе от занятий в помещении? – недоумевает Маша.

– Во-первых, занятия спортом всегда разнообразнее и интереснее. Естественно, такие занятия даются легко и непринуждённо. Во-вторых, они лучше укрепляют иммунитет и защищают от стрессов.

– Значит, надо взять с собой мяч, – решил Миша. – Мы с папой поиграем в футбол.

– Отличная идея. А вы с мамой, – обратился Домовёнок к Маше, – обязательно возьмите велосипеды.

– Хорошо, – сказала Маша, – обожаю кататься на велосипеде.

– Хотите, я подскажу вам стопроцентный способ не засидеться на месте завтра, – предложил Прошка.

– Конечно, хотим, – дружно сказали Маша и Миша.

– Возьмите с собой Бруно, он точно побудит вас к активному отдыху.

– Ты прав, Домовёнок, Бруно – самая активная собака, которую мы когда-либо видели. На улице он ни минуты не сидит на месте, – подметила Маша.

– Регулярная физическая активность очень полезна и имеет существенное значение для оптимального здоровья не только для людей, но и питомцев, – объяснил Прошка. – Гуляйте с Бруно на свежем воздухе, играйте с мячом или увлекайте его бегом за палкой или фрисби. Почти всем собакам полезны интенсивные, как минимум получасовые упражнения каждый день. А для вас и ваших родителей это будет дополнительным



источником радости и удовольствия.

– Спасибо, Прошка! Твои советы нам очень пригодятся, – поблагодарили ребята.

На следующий день вся семья отправилась в парк. Наши друзья пробыли там почти весь день. Они наслаждались природой, свежим воздухом, играми и общением друг другом.



⚠ Наш юный друг, мы уже неоднократно говорили тебе о том, что для сохранения твоего здоровья, предотвращения развития заболеваний и пребывания в хорошем настроении ты должен поддерживать надлежащий уровень физической активности, который может быть достигнут разными способами.

Чтобы получить пользу от занятий физической активностью, совсем не обязательно быть спортсменом. Ты можешь

играть на детской площадке, «гонять» в футбол с ребятами, танцевать с подругами или просто пойти в парк со всей семьёй, как это сделали наши герои.



Чем же полезны прогулки в парке? Кроме того, что рассказал Домовёнок Прошка, мы бы хотели отметить тот факт, что очень важно проводить занятия физической активностью на свежем воздухе. Правильное дыхание – одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому ты можешь во время прогулок или игр на улице уделить несколько минут именно правильному дыханию: делать упражнения на вдохи и выдохи, на задержку дыхания, пускать мыльные пузыри и т. д.

Учёные доказали, что двигательная активность положительно влияет на все психологические функции человека: восприятие, память, эмоции и мышление. Чем больше ты двигаешься, тем активнее работает твой мозг – ты становишься

не только сильнее, но и умнее.

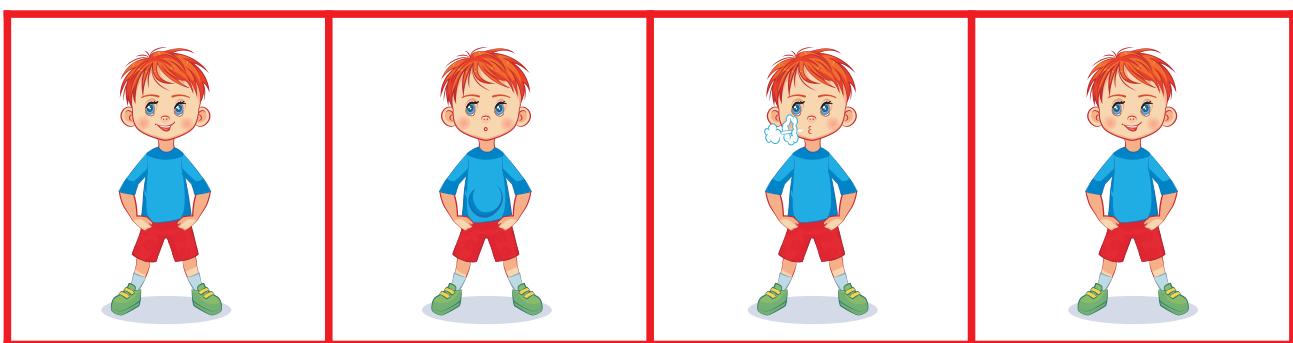
Прогулки на свежем воздухе – это ещё и элемент закаливания организма, укрепляющий иммунитет.

Одним очень важным преимуществом прогулок в парке является то, что ты можешь взять с собой свою собаку. Это благотворно влияет на укрепление как твоего физического и психического здоровья, так и самого животного. Кстати, собака в семье – это отличный способ добавить как минимум час активного движения на свежем воздухе.

И последним пунктом в поддержку физической активности на улице, является твоё социальное развитие, которое достигается за счёт общения с друзьями. Это значит, что ты учишься разговаривать с людьми и понимать их, правильно реагировать на сложные ситуации, развиваешь в себе логику и дисциплинированность, а также становишься более уверенным в себе и в своих возможностях.

Упражнение

Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки, задержать дыхание на 3-4 сек. Затем сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 4. Физическая активность у взрослых и пожилых

*Отводят бабушки внучат
С утра пораньше в детский сад.
А сами первым делом
Во двор соседний мчатся,
Садятся на качели
И ну давай качаться,
Забыв про всё на свете,
Про стирку и обед...
Они ведь тоже – дети.
Им просто много лет.*

Надежда Радченко

Наступил вечер. За окном стало темно. Маша и Миша уже готовы ко сну. Тут в их комнату пришёл Домовёнок, чтобы поболтать с ребятами перед тем, как они лягут спать.

– Как прошёл ваш день, друзья? – спрашивает Прошка.

– Всё хорошо, – отвечает Маша, – это был обычный день, ничего примечательного: в школе проходили новую тему по



математике, рассказывали стихи по литературе, разучивали песню по музыке.

– Мне кажется, или ты, Машуля, грустишь? – волнуется Домовёнок. – Есть повод для беспокойства?

– В последнее время мама жалуется на боли в спине, приходит с работы и подолгу не может освободиться от неприятных ощущений. Мне это не нравится. Есть идеи, как ей помочь? – просит совета Маша.

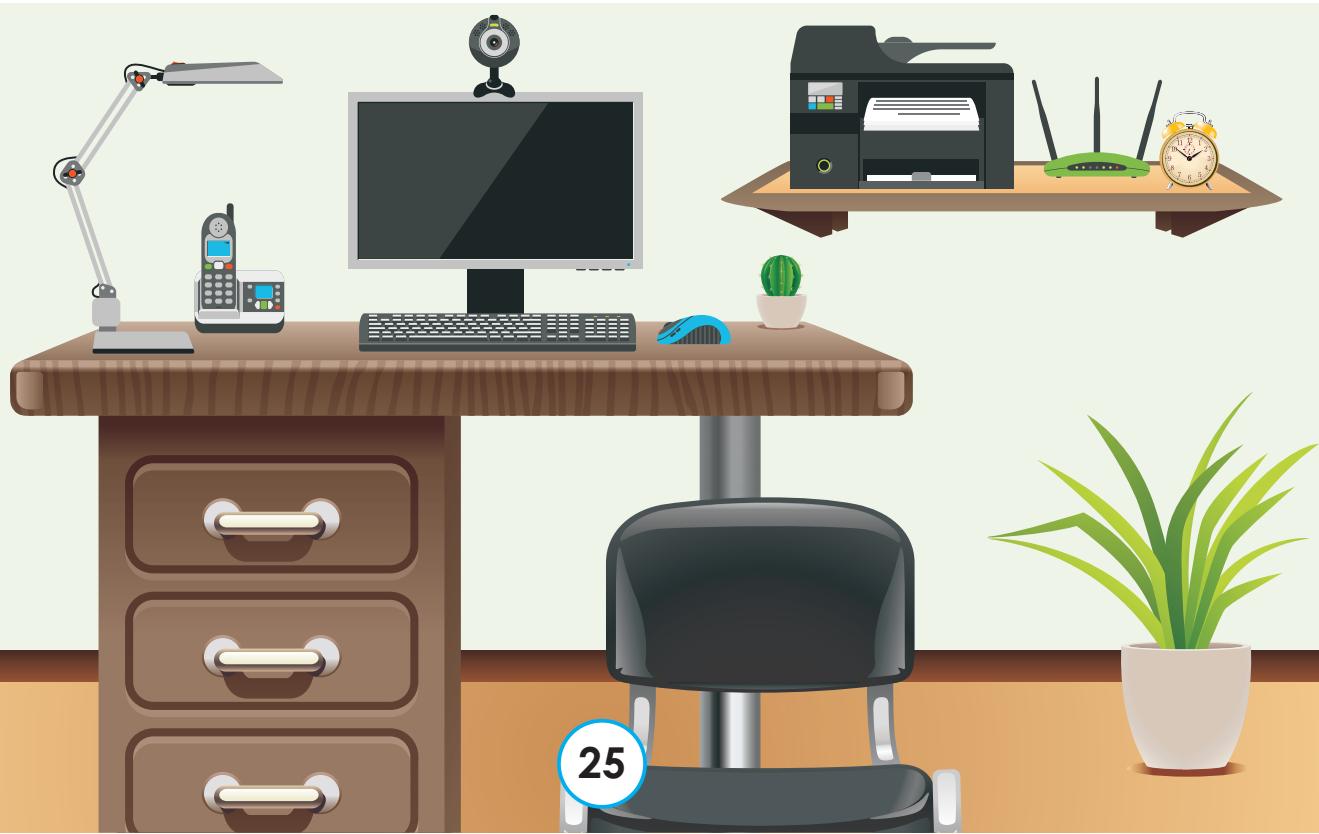
– Хм, если бы я не знал, что ваша мама работает бухгалтером, то я бы посоветовал срочно пойти на приём к врачу, – сказал Прошка.

– Разве профессия может вызывать боль? – удивился Миша.

– Сама профессия, конечно же, не является причиной этих болей, – начал Домовёнок, – но образ работы влияет на состояние здоровья.

– Можно поподробнее? – заинтересовалась Маша.

– У вашей мамы малоподвижный образ работы. Это значит, что она целыми днями сидит за компьютером в одном положении. И так на протяжении нескольких лет. Последствия сидячей работы могут проявиться спустя некоторое время в виде болей в шее, спине, ухудшения зрения, повышения артериального давления, ухудшения настроения, – объяснил Домовёнок.



— А что же нужно делать, чтобы избежать всего этого? Мы не хотим, чтобы у нашей мамы проявлялись эти болезни! — призадумалась Маша.

— Во-первых, нужно следовать несложным правилам организации рабочего места и правилам работы за компьютером:

- Рабочее место должно быть комфортным и хорошо освещённым.
- Стол должен быть удобным для работы, его поверхность должна позволять оптимально разместить на ней всё необходимое.
- Стул должен обеспечивать поддержание правильной рабочей позы. Поверхность сиденья кресла должна быть оптимальной по высоте, ширине и глубине, а спинка отрегулирована соответственно под конкретного человека.
- Экран монитора компьютера должен размещаться на расстоянии 70 см от лица.
- Необходимо стараться делать перерывы в работе каждые 1,5–2 часа, либо чаще менять позу.
- Также рекомендуется делать гимнастику для глаз: поморгать, на пару минут оторваться от экрана, закрыть глаза, вращать зрачками по и против часовой стрелки, слегка надавливать на веки.

— Ого, сколько правил! А есть упражнения, которые мама сможет выполнять прямо у себя в кабинете?

— Конечно, есть! Множество упражнений при сидячей работе можно выполнять без отрыва от рабочего места, уделяя офисной гимнастике всего несколько минут. Сейчас я покажу вам несколько упражнений, которые помогут вашей маме избавиться от боли в спине.

 Дорогой наш друг, теперь ты уже окончательно убедился в том, что физическая активность нужна всем как детям, так и взрослым. Как ты знаешь, со временем организм человека устаёт, поэтому к нему нужно относиться внимательно и уважительно. Тем более что с годами у людей появляются различные хронические заболевания. Если тело будет получать

нагрузки в виде движений и упражнений, то оно обязательно будет здоровым и крепким, что в свою очередь будет улучшать качество жизни человека и замедлять процессы старения организма.

Для взрослых, в том числе и пожилых людей физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности.



Для того чтобы предотвратить развитие хронических заболеваний у взрослых, учёные мира разработали специальные рекомендации по физической активности:

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше с проблемами суставов дополнительно должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю;
- Если же пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учётом своих физических возможностей и состояния здоровья.

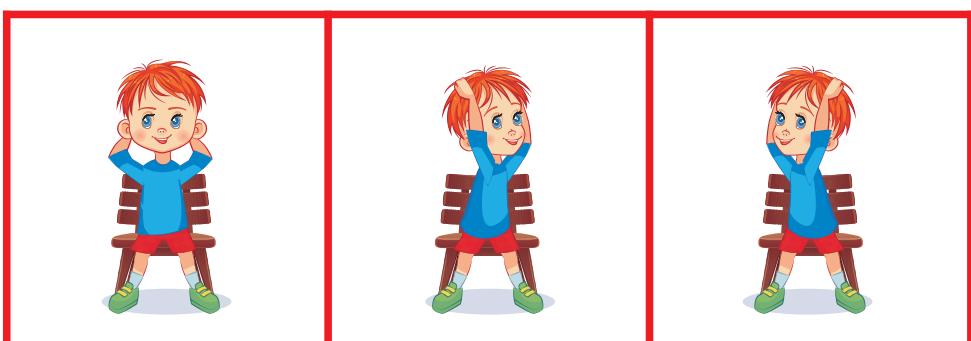


Упражнение

Исходное положение – сидя на стуле. Сесть ровно и поставить обе ноги на пол. Руки должны висеть вдоль туловища. Поднять плечи к ушам, держа при этом шею ровной. Задержаться на 3–4 секунды и опустить плечи обратно. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Исходное положение – сидя на стуле. Сесть ровно, положить руки себе за голову. На счёт 1, 2 – повернуть корпус тела влево, на счёт 3, 4 – вправо. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 5. Детский спорт

*Друг мой ходит на дзюдо,
А подружка плавать.
Знаем точно мы одно –
Ходим не для славы.
Станем мы быстрей, сильней,
Станет тело ловким.
Силу воли укрепим
Мы на тренировке.*

Александр Мальцев

Миша пришёл из школы окрылённый тем, что у него появился новый друг из седьмого класса. Нашему другу не терпится поделиться этим с Домовёнком Прошкой.

– Проша, я подружился с мальчиком из седьмого класса. «Он такой замечательный, весёлый, умный, знает много забавных историй», – говорит Миша.

– Новые друзья – это всегда хорошо. Новый опыт, новые знания, новые увлечения всегда полезны и интересны для любого человека, – одобрил Домовёнок. – Как ты с ним познакомился?



– Его представляли всей школе. Он рассказывал нам, что приехал из другого города, – ответил Миша.

– Как же его зовут? – любопытствует Прошка.

– Его зовут Кирилл. Он настоящий спортсмен! – воскликнул Миша.

– Что значит «настоящий»? – удивился Прошка.

– Ты только представь себе, он участвовал в детских Олимпийских играх. Я даже не знал, что такие бывают, – добавил Миша.

– Да, они называются Международными детскими играми. Это спортивные соревнования для детей со всего мира, проводимые Международным Олимпийским комитетом, – объяснил Домовенок.

– Как бы я хотел участвовать в таких состязаниях! – мечтает Миша. – Вот здорово было бы выступать потом перед всей школой, рассказывать о своих победах...

– Мишенька, это замечательная мечта! Спорт крайне важен в нашей жизни. Занимаясь спортом с раннего детства, ребёнок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями. А чтобы добиться больших результатов, нужно прикладывать колоссальные усилия, посвящать тренировкам много времени, – подметил Проша.

– Кирилл так воодушевлённо рассказывал о своём виде спорта, что мне тоже захотел им заниматься, – сказал Миша.

– Каким видом спорта занимается твой новый знакомый? – спросил Домовёнок.

– Фехтованием. Он показал нам свои медали и форму. Все ребята были в восторге! – добавил Миша.

– Значит, твой новый знакомый правильно выбрал вид спорта, ведь достичь результата можно только занимаясь



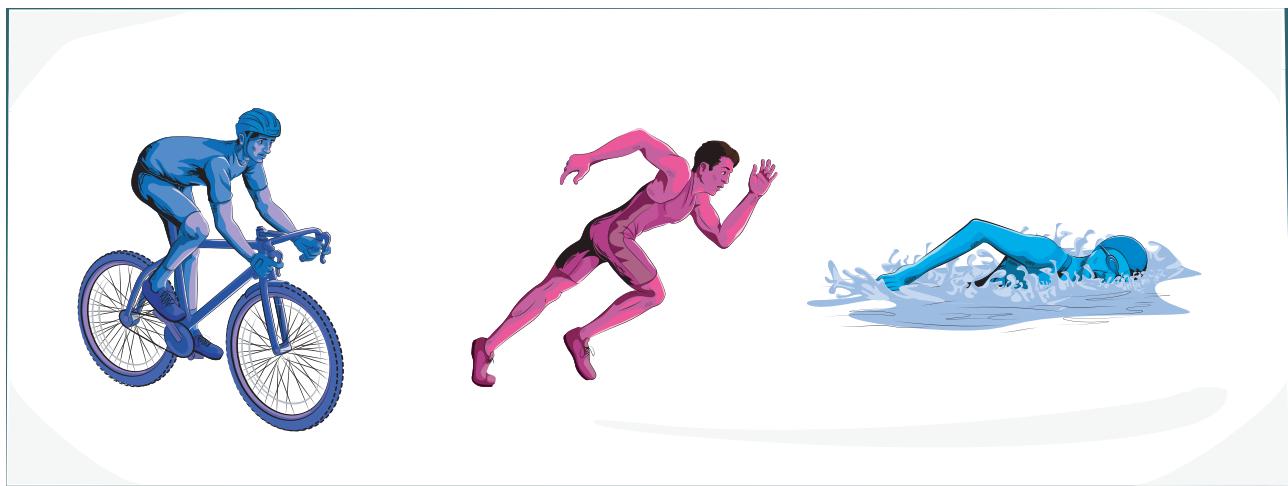
любимым делом. А давай мы с тобой тоже подумаем, какой вид спорта подошёл бы тебе больше всего, и в ближайшее время ты сам сможешь начать тренироваться, – предложил Прошко.

– Ура! Спасибо тебе, Прош! – поблагодарил мальчик.



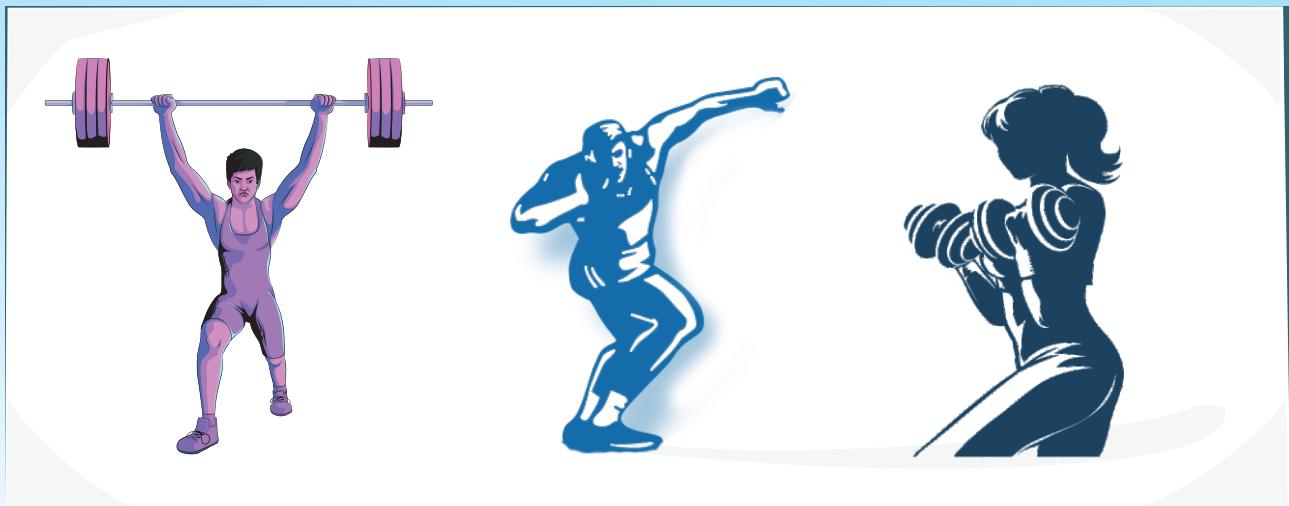
Наш верный друг, а ты занимаешься спортом? Возможно, ты уже ходишь на дзюдо или плавание, занимаешься футболом или хоккеем. А может быть, ты ещё и не выбрал, какой спорт тебе нравится. Видов спорта огромное множество. Для того чтобы легче было определиться, тебе нужно знать, как они подразделяются. Мы расскажем тебе об этом на примере Олимпийской классификации видов спорта.

Циклические виды спорта (все виды бега, плавания, велосипедный, лыжный, конькобежный спорт, гребля и др.). Отличаются тем, что движения повторяются многократно в виде определённого цикла. Эти виды спорта хорошо развивают выносливость, скорость, терпение и дыхание.

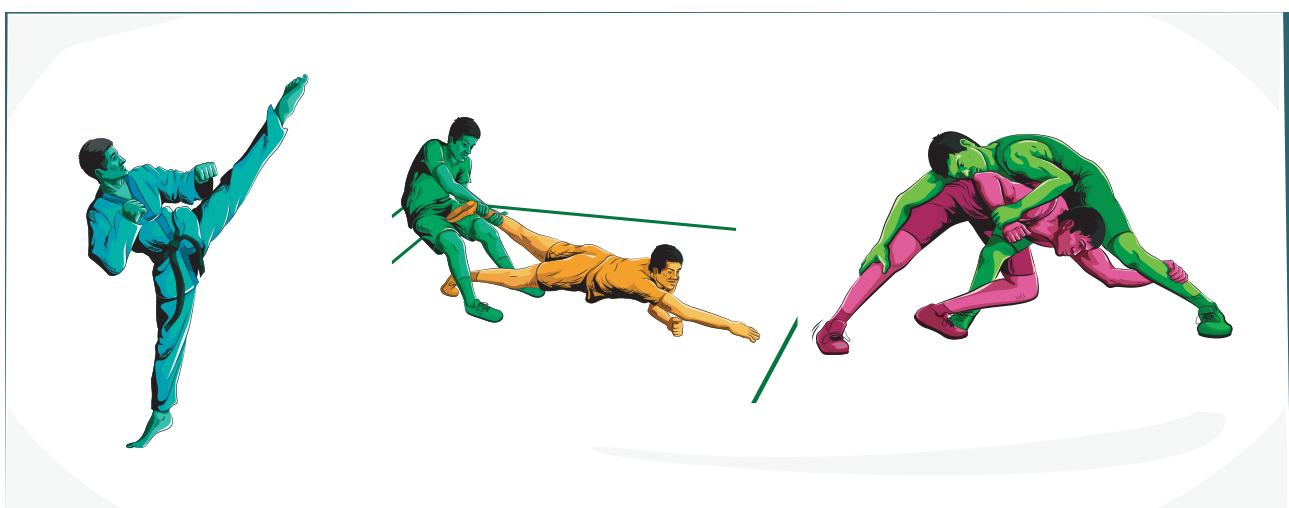


Скоростно-силовые или силовые виды спорта. В основе данных спортивных дисциплин лежит преодоление веса снаряда. Эти виды спорта подразделяются на несколько групп. В одних – побеждает тот, кто поднимает больший вес (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг). Во-вторых – постоянный неизменный вес инвентаря спортсмен поднимает на время или же учитывается общее количество повторов (гиревой спорт). В-третьих – тяжёлый снаряд нужно метнуть как можно дальше

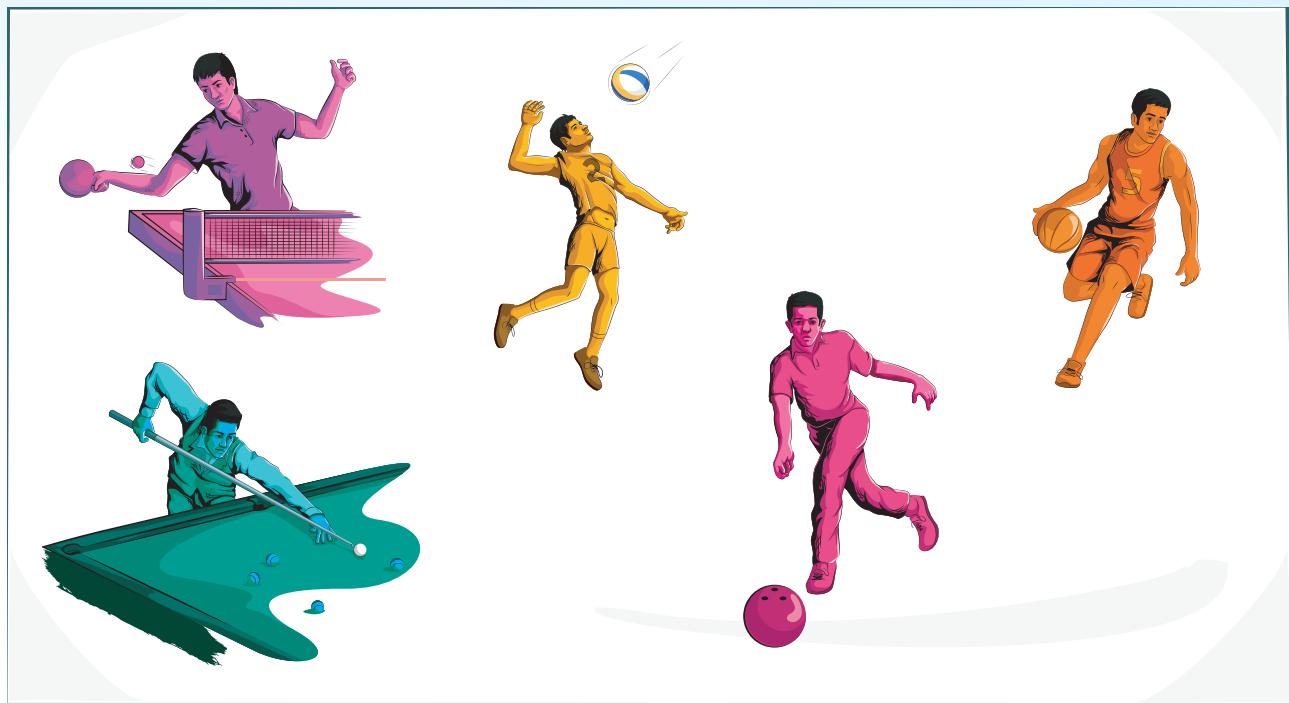
(метание штанги, гири, копья, молота, ядра и др.). Эти виды спорта развивают силу, скорость, создают красивое тело, укрепляют мышцы и кости.



Спортивные единоборства (греко-римская борьба, бокс, самбо, дзюдо, бокс и др.). Их ключевой особенностью является прямой контакт с соперником один на один. Иногда он осуществляется с помощью спортивного инвентаря (шпага, сабля) или непосредственно с человеком. Главной задачей в единоборствах является преодоление усилий соперника для достижения победы. Эти виды спорта характеризуются особой динамичностью, изменчивостью, хорошо развивают ловкость, координацию, внимание, силу и упорство. Кроме того большое значение имеет прикладной аспект: юноши и девушки чувствуют себя уверенными, особенно в конфликтных ситуациях, когда нужно постоять за себя.



Игровые виды спорта (баскетбол, стритбол, гандбол, хоккей с шайбой, с мячом, на траве, волейбол, европейский и американский футбол, регби, водное поло, бильярд, боулинг, лапта и др.). Их главной особенностью является противодействия друг другу и команде, которая проходит в игровой форме. Количество участников и правила могут быть самыми разнообразными. Иногда для игры требуется только мяч, а в некоторых случаях хорошо оборудованная спортивная площадка и специальная амуниция. Спортивные игры тренируют внимание, координацию, остроту мышления, взаимовыручку, скорость и ловкость, а также навыки общения и взаимодействия как с партнёром, так и с противником.

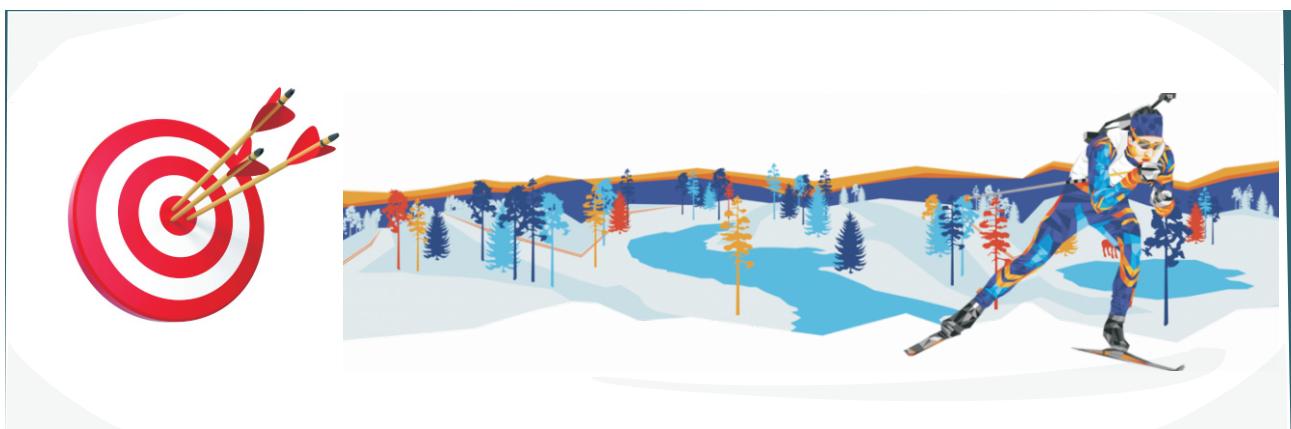


Сложнокоординационные виды спорта (акробатика, художественная и спортивная гимнастика, горнолыжный спорт, прыжки на батуте, конный спорт). Существуют виды спорта, в которых к умению владением своим телом предъявляют особенно высокие требования. Главная цель этих видов спорта – это выполнять без ошибок каскад сложных акробатических и гимнастических элементов, которые часто демонстрируются в прыжках или при помощи специального оборудования (батут, брусья, трамплин и др.). Занятия сложно-координационными

видами спорта характеризуются ранним началом и развитием смелости, гибкости, координации, равновесия, силы и упорства.



Многоборье (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье, спортивное ориентирование, биатлон или триатлон). Данные виды спорта сочетают в себе различные виды единоборств или упражнений, многие из которых требуют развития противоположных качеств спортсмена, например, взрывная сила и выносливость. Спортсмены характеризуются наиболее универсальным подходом к развитию своих качеств и, не добиваясь максимальной результативности в каждой дисциплине, в целом показывают высокий результат.



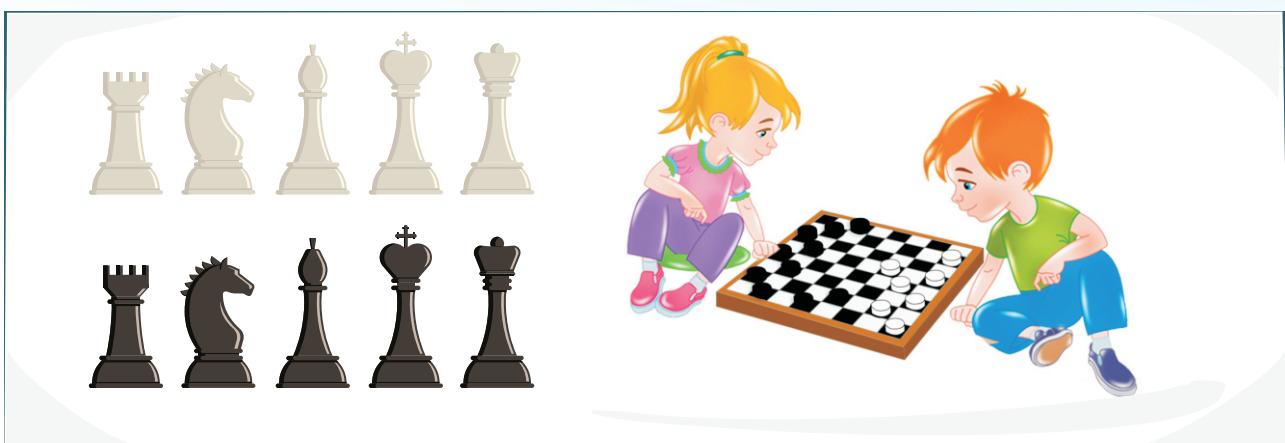
Кроме данной классификации мы бы хотели отдельно отметить следующие виды спорта:

Зрелищные виды спорта. В этом случае спортсмен ещё является и артистом. Его первая и главная задача – привлечь к себе внимание публики и получить самую ценную награду в виде признания и аплодисментов. Например, фигурное катание,

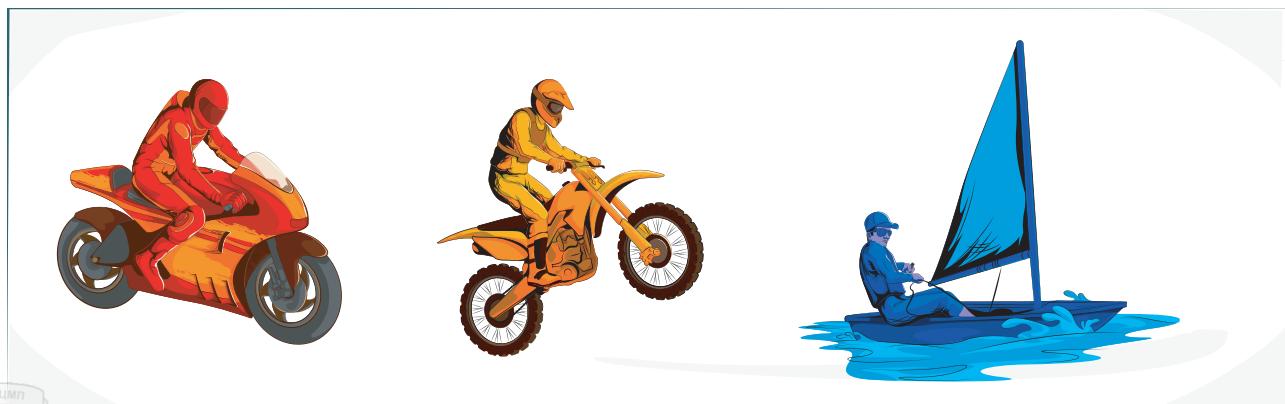
синхронное плавание, художественная гимнастика, чирлидинг, культуризм или спортивные танцы.



Интеллектуальные виды спорта характеризуются развитием абстрактно-логического мышления и интеллектуального превосходства над соперником. Например, шахматы, шашки, бридж, рендзю или го.



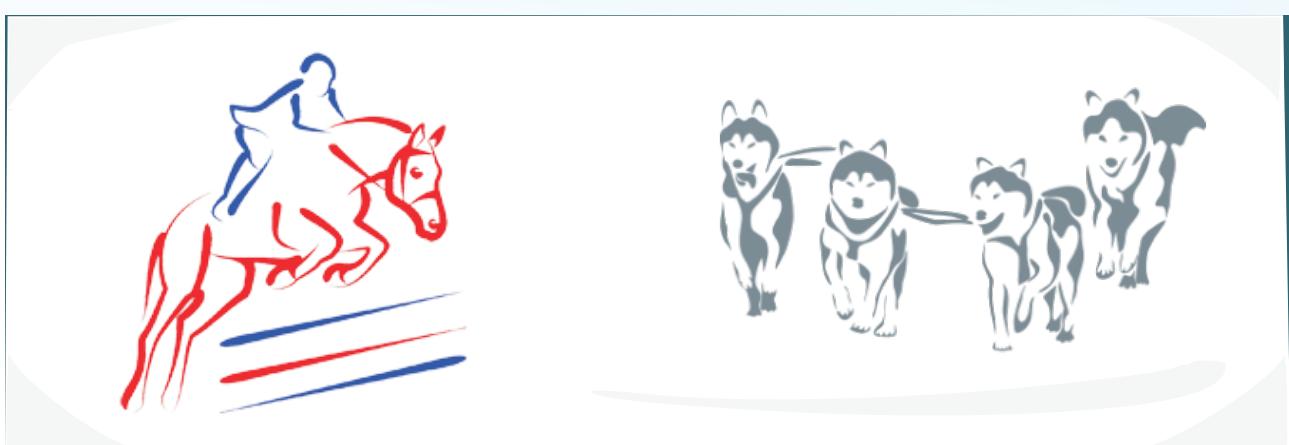
Виды спорта, в которых используется различная техника. Например, автомобильный, мотоциклетный, парашютный спорт или гребнопарусное многоборье).



Виды спорта, в которых обязательно необходимо поразить цель из специального оружия. Например, стрельба пулевая, стендовая, из лука или дартс.



Виды спорта с участием животных. Например, конный спорт, гонки на собачьих упряжках, аджилити, родео или поло.



Разделять виды спорта можно бесконечно. Также они делятся на командные или индивидуальные, летние или зимние, обычные и экстремальные, для залов или открытых стадионов, с или без использования дополнительного оборудования и др. Изучай, выбирай и занимайся тем видом спорта, который тебе по душе!

В жизни каждого ребёнка должен быть спорт. Но перед тем как выбрать, чем заниматься, необходимо определиться с некоторыми моментами, такими как:

- Определить состояние твоего здоровья. Для этого

обязательно нужно пойти на осмотр к врачу и получить его заключение с рекомендациями. Считается, что некоторые болезни являются абсолютным противопоказанием для занятий определённым видом спорта, а некоторые, наоборот, могут вылечивать уже имеющиеся заболевания.

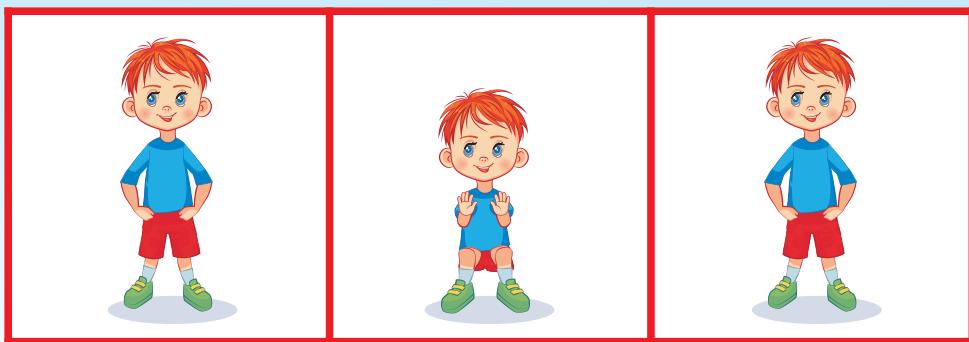
- Определиться с целями посещения спортивной секции. Ты должен понять, что хочешь получить от спорта: крепкое и красивое тело, укрепить здоровье или достигнуть высоких результатов.

- Оценить психологическую готовность и твою предрасположенность к тому или иному виду спорта. С этим тебе могут помочь психологи или тренеры. Например, если ты активный, у тебя много энергии и очень любишь общаться с другими детьми, то тебе больше подойдут командные виды спорта. А если ты спокойный и тебе часто хочется побывать одному, то тогда лучше выбрать индивидуальные виды спорта. Учитывая особенности своего характера и темперамента при занятиях спортом, ты можешь добиваться большего результата, затрачивая на это меньше психологических усилий.

Помни, что спорт, кроме того, что способствует укреплению твоего здоровья и повышает физическое развитие, также побуждает тебя стремиться к достижению целей, преодолению препятствий, приучает к соблюдению режима, закаливает такие черты характера как упорство, настойчивость, терпеливость, развивает твой кругозор и способность общаться с другими людьми и, конечно же, повышает твою самооценку.

Упражнение

Исходное положение - стоя. Пятки касаются пола, спина прямая, руки на поясе. Сделать вдох, медленно сделать полное приседание на носках. Руки выпрямить вперёд до уровня плеч. Сделать выдох, перейти в исходное положение. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 6. Паралимпийский спорт

*Что ж, бывают неудачи!
Он решил не унывать.
Он попробует иначе
Силу воли развивать.
Все ребята в нашей школе
Развивают силу воли.*

Агния Барто

Эти выходные наши знакомые Маша, Миша и их родители большей частью проводят дома. Роман Борисович включил телевизор и увидел матч паралимпийцев по хоккею. Он предложил семье его посмотреть.

- Папа, расскажи нам о паралимпийцах, — попросили дети.
- Это спортсмены, которые являются людьми с ограниченными возможностями здоровья. Но как показывает жизнь, их возможности как раз неограничены, — объяснил Роман Борисович.
- Почему ты так говоришь? — не поняли дети.
- Сейчас мы будем смотреть хоккейный матч, и вы всё поймёте сами. Эти спортсмены проявляют огромную стойкость, выдержку и закалку. Они обладают твёрдым



характером и большой силой воли. В стремлении к победе им может позавидовать любой спортсмен. Я всегда восхищался спортивным духом паралимпийцев. Они настоящие герои! – высказался отец семейства.

– Почему этих спортсменов так называют? – заинтересовалась Маша.

– Слово «паралимпийский» образовано из греческой приставки «пара» в значении «рядом» или «параллельно» и слова «олимпийский», что означает, что Паралимпиада проводится по аналогии с Олимпиадой. Официальное начало Паралимпийского движения принято отсчитывать от Олимпиады 1960 года в Риме. А первые Зимние Паралимпийские Игры были проведены в 1976 году в швейцарском городе Эрншёльдсвик, – разъяснил Роман Борисович.

– Пап, когда и где проводятся паралимпийские игры? – задал вопрос Миша.

– Паралимпийские игры проходят в тот же год и на тех же объектах, что и Олимпийские игры. Они начинаются сразу после окончания программы Олимпийских игр, – ответил пapa.

– Теперь вы знаете о том, что есть особые спортсмены – паралимпийцы. Их состязания заслуживают самого пристального внимания. А вот и начался матч, давайте смотреть, – добавил он.

– Да, конечно, посмотрим, – поддержали дети.

На следующий день Маша и Миша обсудили эту тему со своим другом Домовёнком Прошкой.

! Наш юный читатель, в этой главе мы хотели бы тебе рассказать о людях с ограниченными возможностями здоровья, которых иногда называют инвалидами. К сожалению, у некоторых людей имеются определённые серьёзные заболевания, с которыми они могут родиться или они у них появляются в течение жизни. Это приводит к тому, что ухудшается качество жизни, они могут нуждаться в помощи посторонних и тяжело приспосабливаются к окружающему миру.

Человек может считаться инвалидом, например, если у него проблемы со зрением, слухом, речью, он тяжело передвигается,

у него тяжёлые заболевания, требующие постоянного приёма лекарств и др.

Но инвалидность не означает, что человек должен быть пассивным или он не может заниматься спортом и не имеет своих интересов. Мы уже неоднократно говорили, физическая активность нужна каждому. Людям с ограниченными возможностями здоровья необходимо проконсультироваться со своим врачом, чтобы понять какие типы и объёмы физической активности им подходят.

Спорт не является противопоказанием для данной категории людей. Он помогает им самоутвердиться, сформировать характер и сохранить здоровье. Благодаря спорту люди, в том числе и дети, учатся чувствовать себя частью команды, преодолевать трудности и разочарования и, конечно, побеждать.

В настоящее время спорт инвалидов представлен разными видами:



- Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (велоспорт, волейбол сидя, гребля на байдарках и каноэ, конный спорт, теннис, танцы, баскетбол на колясках, следж-хоккей и др.).
 - Спорт лиц с нарушением зрения (голбол, дзюдо, лёгкая атлетика, мини-футбол, плавание и др.).
 - Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание, академическая гребля и др.).

- Спорт глухих (лёгкая атлетика, бадминтон, боулинг, плавание, вольная и греко-римская борьба, футбол, баскетбол, волейбол, дзюдо, сноуборд и др.).

Важно отметить, что для людей с ограниченными возможностями создаются специальные условия для занятий спортом и организуются «свои» соревнования. Например, Паралимпийские игры, о которых Маше и Мише рассказал Роман Борисович.

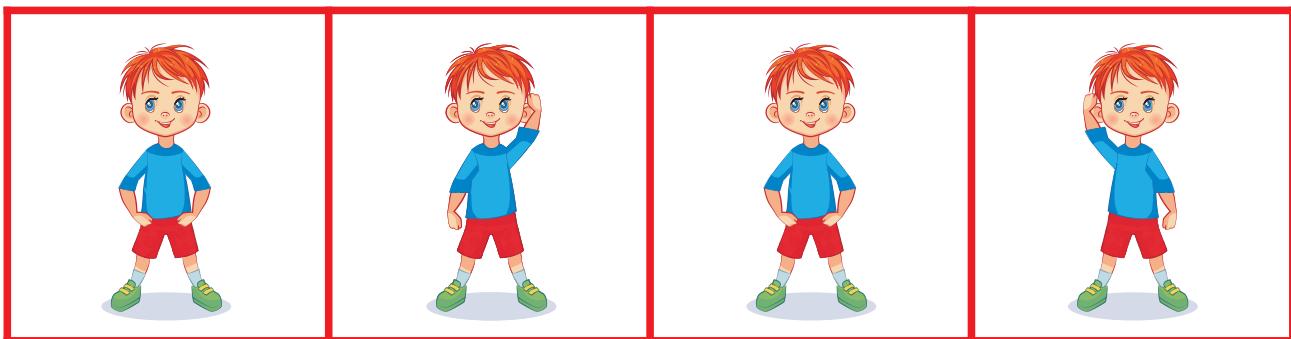
Основателем паралимпийского движения являлся выдающийся врач-нейрохирург Людвиг Гутман. Используя свои методики, он помог многим солдатам Второй мировой войны вернуться к нормальной жизни после тяжелейших ранений. Важным компонентом этой методики был спорт и физические упражнения.



Основным девизом паралимпийского движения являются следующие слова «Дух в движении» или «Spirit in motion», которые подчёркивают, что физическое ограничение можно преодолеть, имея огромную волю и желание к победе.

Упражнение

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. На счёт 1 – левую руку поднять вверх, правую опустить вниз. На счёт 2, 3 – рывки руками, вдох. На счёт 4 – вернуться в исходное положение, выдох. Затем те же движения исполнить в положении – левая рука поднята вверх, правая опущена вниз. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Эпилог

Вот и подошла к концу первая часть нашей книги о физической активности и спорте. Как и в предыдущих книгах, мы с помощью наших героев сказки постарались донести легко и доступно информацию для детей и их родителей о важности двигательной активности для здоровья человека.

Благодаря рассказам и подсказкам домовёнка Прошки дети узнают много полезного и интересного о движении и спорте, как части здорового образа жизни, а также научатся правильно делать утреннюю гимнастику, которая будет способствовать сохранению их здоровья и сил.

Данная книга поможет повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивации на сохранение и укрепление здоровья, выбрать необходимый вид спорта конкретно для каждого ребёнка в отдельности с учётом его возраста, физических и психологических особенностей.

Мы уверены, что привычки здорового образа жизни формируются с самого раннего детства. Как мы уже неоднократно говорили, лучшая форма обучения для ребёнка – это игра, которая раскрывает в нём интерес и желание к правильным привычкам. От родителей как обычно мы просим быть терпеливыми и внимательными к детям. И наша книга обязательно в этом поможет!

Мы не прощаемся, наши герои вернутся скоро во второй части книги с поучительными историями о роли спорта в жизни человека!

Оставайтесь с нами!



ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики

Республика Башкортостан, г. Уфа

Быстрее. выше, сильнее

Часть 1



Автор идеи: Хасанов Рифмир Вальмирович

Ответственный редактор: Ахметова Ирина Александровна

Технический редактор: Рахматов Тимур Лиронович

Художественный редактор (макет и вёрстка): Клец Светлана Анатольевна

Автор: Бутакова Гульназ Фидратовна

Соавтор: Хасanova Линда Борисовна

Издательство: ГБУЗ РЦМП, 2019 год.

