**Школьникам о повседневных видах спорта**

**Спорт в твоей жизни**

**Повседневные виды 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. Хотя это очень динамичная игра, ты можешь не перенапрягаться, а играть в свое удовольствие с другом или подругами, а можно и по смешанным парам. Кроме того, минус 175 калорий за полчаса тебе обеспечены.

Сначала ты должен научиться владеть ракеткой и воланом: нужно бить запястьем, а не всей рукой. Смысл заключается в том, чтобы ударить по волану, пока он находится над сеткой; ты побеждаешь, если твой партнер по другую сторону сетки не успевает отбить волан до его соприкосновения с землей.

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. Занимаясь бегом, ты можешь сжечь! 300 калорий за полчаса.

Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой, во время которой массируются легкие, печень, селезенка желудок. Такой массаж предупреждает застой желчи, устраняет запоры уменьшает жировые отложения в сальнике и брюшной полости.

Бег — прекрасное средство укрепления психики. Нервные люди, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. 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. Пройди пешком до тех пор, пока не восстановишь дыхание, затем опять продолжай бег трусцой. Повторяй это чередование до тех пор, пока не истечет время, отведенное для занятий, или не преодолеешь намеченного расстояния. Со временем ты убедишься, что бег дается легче и, наконец, сможешь пробежать без остановки 15 минут.

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.

Старайся ставить ногу или на всю стопу, или с пятки, чтобы каждый шаг как бы амортизировался. Только спринтеры ставят ногу с носка. Скорость у них значительно выше, как и напряжение, которое падает на мышцы ног.

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.

В начале занятий лучше отправиться для тренировок в парк, где много других любителей бега трусцой, и ты не будешь испытывать чувство неловкости. Если занимаешься на стадионе, нежелательно бегать по дорожке, потому что это довольно утомительно. Но если нет другого подходящего места, тренируйся на ней. Преодолей определенную дистанцию, например, 3 километра. Более значительное расстояние, покрываемое на дорожке стадиона, обычно отвращает новичков от занятий. Они, как правило, говорят, что это очень скучное и однообразное занятие.

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, а также возможность избавиться от 330 калорий за полчаса.

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

Выбор велосипеда должен зависеть от того, для какой цели он тебе нужен, то есть для серьезного занятия велоспортом или просто для прогулочной езды по городу и за городом.

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

**Волейбол**

Смысл игры заключается в следующем: две команды по шесть игроков каждая, посылают кожаный или резиновый мяч через сетку, высотой где-то 2,5 метра над землей. Разрешается использовать для удара любую часть тела выше пояса, но обычно игроки бьют сжатыми в кулак руками.

В задачу команды противника входит не дать мячу коснуться пола в пределах площадки. Команда теряет очко, если мяч задевает сетку или приземляется за пределами площадки.

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.

Форма одежды — шорты и тенниска, спортивная обувь на резиновой подошве или босиком, если игра идет на пляже. Играя в волейбол, можно потерять 175 калорий за полчаса.

**Катание на коньках**

Катание на коньках развивает общую подвижность, улучшает кровообращение, осанку и поможет тебе контролировать вес — 200 калорий за полчаса — весьма неплохой результат. 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, а также позволяет сжечь 175 калорий за полчаса. 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. За полчаса лыжной прогулки можно потерять 300 калорий.

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 — это потеря 175 калорий за полчаса. 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. Прыгая со скакалкой, за полчаса можно легко сбросить 400 калорий.

Боль мышц и сбой дыхания — это нормальные побочные явления в этом виде спорта. Старайся прыгать в хорошем темпе, держа спину прямой, поднимая ноги над землей ровно на столько, чтобы перепрыгнуть через веревку, а затем мягко приземлиться на подушечки пальцев. Дышать рекомендуется через нос.

Чередуй прыжки вперед и назад, приземляйся на разные ноги, пропускай веревку дважды за один прыжок. Постарайся довести длительность занятия до 15 минут в день.

Очень важно приобрести хорошую скакалку. Она делается из кожи или тяжелых синтетических волокон и имеет на концах шарики для мягкости вращения. Для прыжков подойдет свободная одежда и спортивная обувь на резиновой подошве. Желательно прыгать на мягкой поверхности.

**Танцы**

Танцуя, ты теряешь калории: современные танцы — 300 калорий за полчаса; бальные — 200; народные — 225; балет — 200; чечетка — 200.

Все виды танцев — прекрасные физические упражнения. Они улучшают координацию, гибкость и подвижность, полезны для сердца и легких, и если танцевать достаточно энергично, то можно сбросить лишней вес.

Балет. Этот вид танца требует большой дисциплины и контроля. Начинать им заниматься нужно в раннем возрасте.

Бальные танцы. Очень красивый вид танцев, особенно когда речь идет

о конкурсах. Заниматься можно в специальных бальных туфлях, причем у них должна быть легкая и гибкая подошва. Нельзя надевать для танцев новую обувь.

Народные танцы. Эти танцы не такие формальные и очень многолюдные. Их участники просто хотят хорошо провести время, а не следовать моде.

Джаз, современные танцы, диско. Все эти танцы зависят от того, насколько ты умеешь импровизировать. В основном это гимнастические упражнения, помогающие сохранить человеку форму. Чем раньше ты начнешь танцевать, тем лучше, — будешь более раскрепощенным, очень гибким, раскованным, будешь обладать творческим воображением.

Чечетка. Ее можно танцевать соло или группой; в том и другом варианте задача одна — отработать цепочку шагов. Если ты будешь танцевать медленно, то чечетке можно научиться очень быстро, при этом не обязательно поднимать высоко ноги, нужны лишь гибкие колени и ступни.

**Теннис**

Парная игра в теннис в спокойном темпе приносит удовольствие, напряженная одиночная игра «сжигает» 220 калорий за полчаса, 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.

Обычная одежда для игры в теннис это: белые шорты, тенниска, носки и белая спортивная обувь на резиновой подошве. При покупке ракетки ты или твои родители должны посоветоваться со специалистом, чтобы выбрать ее соответственно твоему росту и весу. Ракетку в деревянном корпусе хранят только под прессом. Если ты не собираешься регулярно и профессионально заниматься теннисом, а играешь только ради собственного удовольствия, то ракетку можно взять напрокат на любом корте.

Традиционно в теннис играют летом, однако крытые корты дадут тебе возможность играть круглый год.

**Скейтборд**

Скейтборд — катание на роликовой доске. Сейчас этот вид спорта 1чень 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 [ 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 нечастные случаи, необходимо кататься очень осторожно. Очень важно придерживаться главного правила — никогда не превышай скорость, при которой ты в состоянии соскочить с доски и не упасть.