СПОРТ – ЭТО МОДНО
(КЛАССНЫЙ ЧАС)

Власюк Ольга Александровна
МОУ СОШ №4 с.Ростовановского
Курского района Ставропольского края

ЦЕЛЬ: ПРОПАГАНДИРОВАТЬ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ; РАССКАЗАТЬ О ЗНАМЕНИТЫХ СПОРТСМЕНАХ СТАВРОПОЛЬЯ; ПОЗНАКОМИТЬ С ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Не секрет, что спортивный образ жизни и занятия спортом являются залогом отменного здоровья, лучшим источником красоты, физической силы и душевного равновесия, практически неиссякаемым источником жизненной энергии и прекрасного настроения. Сегодня многие из нас хотят иметь прекрасно развитую мускулатуру, находиться в отличной физической форме. Иметь здоровое и красивое тело - это действительно модно!

Как стать сильным, выносливым и здоровым, как исправить свои телесные недостатки - сутулость, впалую грудь, слабо развитые мышцы отдельных частей тела, как исправить осанку и стать более стройным, как избавиться от излишней полноты?

ЕЛЕНА БЕРЕЖНАЯ

Елена родилась в 1977 г. в Невинномысске. Олимпийская чемпионка 2002 г., серебряный призёр зимних Олимпийских игр 1998 г., 2-кратная чемпионка мира, 2-кратная чемпионка Европы, 4-кратная чемпионка России. Живёт в Санкт-Петербурге. Недавно родила сына Тристана. Увлекается рисованием, участвовала в оформлении собственного кафе, а также написала портрет своего тренера Тамары Москвиной.

ДМИТРИЙ КИРИЧЕНКО

Дмитрий -член «Клуба 100» российских бомбардиров, обладатель титула лучшего снайпера премьер-лиги в 2002 и 2005 году, чемпион страны и обладатель Кубка России. Первым клубом в карьере Кириченко стал «Локомотив» из Минеральных Вод. За кавказских железнодорожников, выступавших тогда в третьей лиге, он провел 23 игры, но голов не забивал. Потом был период в «Искре» из Новоалександровска, бомбардирский дар новичка черно-синих раскрылся уже в таганрогском «Торпедо». В дебютном сезоне Кириченко забил 7 голов.

СЕРГЕЙ ГРАНКИН

Сергей– русский спортсмен, даровитый волейболист, обладатель множества наград, олимпийского достоинства в том числе. Его амплуа – связующий. В настоящее время спортсмен тренируется под началом Д. Баньоли и представляет столичный волейбольный клуб «Динамо». Некоторое время тому вспять Гранкин - совместно с командой - принял участие в Летних Олимпийских Играх 2008-го года, которые проходили в столице Китая – Пекине. Волейболист отличился и стал обладателем бронзовой медали.

РУСЛАН КИШМАХОВ

Руслан – даровитый русский спортсмен, способный дзюдоист, обладатель множества наград разнообразного достоинства и участник немалого количества различных соревнований, олимпиец. В настоящее время спортсмен выступает за физкультурный клуб Российской Армии и тренируется под руководством опытного наставника, заслуженного тренера–М.Папшуова.

Руслан – потенциальный дипломированный эксперт (окончил Государственный аграрный вуз в Ставрополе). В августе 2008-го года Руслан принял участие в Летних Олимпийских Играх.

ЕВГЕНИЯ ЦАХИЛОВА

- Впервые приняв участие во Всемирных играх слепых в составе сборной команды России, спортсменка из Ставропольского края Евгения Цахилова завоевала серебряную награду в своей весовой категории по пауэрлифтингу.

Название «powerlifting» происходит от английских слов «power» - сила, мощь и «lift» - поднимать. В пауэрлифтинге, а другими словами - в силовом троеборье, спортсменами выполняются три упражнения - это приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги и жим штанги лежа на горизонтальной скамье, которые в сумме и определяют итоговый результат. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой и возрастной категории. Оценка идёт по суммарному весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Как вид спорта, пауэрлифтинг впервые появился и оформился в США в 70-х годах прошлого столетия. В СССР с пауэрлифтингом познакомились только в 1989 году в Москве, на показательных выступлениях лучших американских и английских спортсменов. С 1972 года ежегодно проводятся официальные чемпионаты мира, с 1980 года и чемпионаты Европы. С каждым годом пауэрлифтинг становится все более популярным, постоянно растет число участников российских и международных соревнований. И не секрет, что большинство мировых и европейских рекордов установлены именно нашими российскими пауэрлифтерами!

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ЗДЕСЬ ПРЕДСТАВЛЕНЫ?

Выгоды от занятий спортом можно перечислять бесконечно. Упражнения помогают мозгу лучше функционировать, они уменьшают стресс и очень важны для здоровья сердечно-сосудистой системы. Спортивные упражнения также защищают от гриппа, укрепляют иммунную систему организма