

Judėjimas

=

sveikata!



Raudėnų mokykla,

Šiaulių raj.

2015 m.

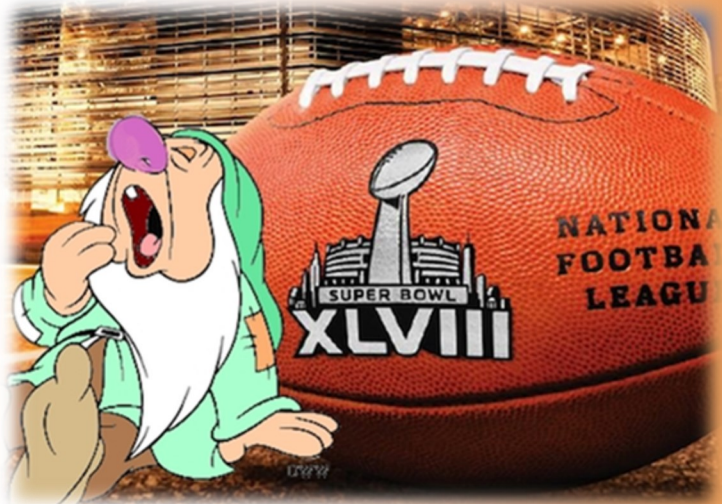
TURINYS

Kodėl judėjimas — sveikata?	3 psl.
Tyrimas/apklausa Raudėnų mokykloje	4-7 psl.
Jojimas	8-12 psl.
Boksas	13-15 psl.
Liaudies sportiniai žaidimai	16-18 psl.

KODĖL JUDĖJIMAS — SVEIKATA?

Judėjimas yra gyvybės, veiklumo ir aktyvumo požymis. Bet dabar pasaulyje vykstantys įvairūs pokyčiai, ypač naujosios technologijos tik apribojo žmogaus galimybę daugiau judėti bei mankštintis. O toks žmogus, kuris prarado tokią galimybę daugiau judėti ar dirbti fizinį darbą, pamažu neteko stiprių rankų, greitų kojų, tapo nevikrus ir neištvermingas.

Šiandien daugelis žmonių gyvena **hipodinamijos (arba nepakankamo fizinio aktyvumo)** sąlygomis. Dėl to atrofuoja žmogaus raumenys, sutrinka medžiagų apykaitos ir vidaus organizmo veikla, silpsta imunitetas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ilgalaikis nejudrumas gali tapti pagrindine daugelio, net ir kai kurių onkologinių ligų priežastimi. Todėl žmonės yra skatinami daugiau judėti, nes judėjimas yra gyvybiškai svarbus.



Neveltui viena sena patarlė teigia: „Gyvenimas – tai judėjimas, o judėjimas – tai gyvenimas“. Tad kodėl verta prisiversti save daugiau pajudėti ir pasimankštinti? 1982 metais vieno universiteto medicinos profesorius pasakė taip: „**Geresnio vaisto už kasdieninę mankštą nėra ir nebūs**“. Šiuos žodžius per pastaruosius metus gydytojai citavo knygoje, žurnaluose, internete.

Akivaizdu, jog šis patarimas iš tikrųjų yra aktualus ir tinkamas šiais laikais. Kasdieninė mankšta tikrai duoda nemažai naudos. Moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad žmonės, kurie sportuoja ir palaiko normalų kūno svorį, ilgiau gyvena ir yra sveikesni. Suaktyvinę fizinę veiklą jausitės sveikiau ir sumažinsite riziką susirgti sunkiomis ligomis, pavyzdžiui, tam tikromis vėžio formomis. Be to, naujais tyrimais parodė, kad daugiau judant lengviau įveikiamas nerimas ir net rečiau sergama depresija. Tačiau kokią mankštintis būdą pasirinkti? Viena



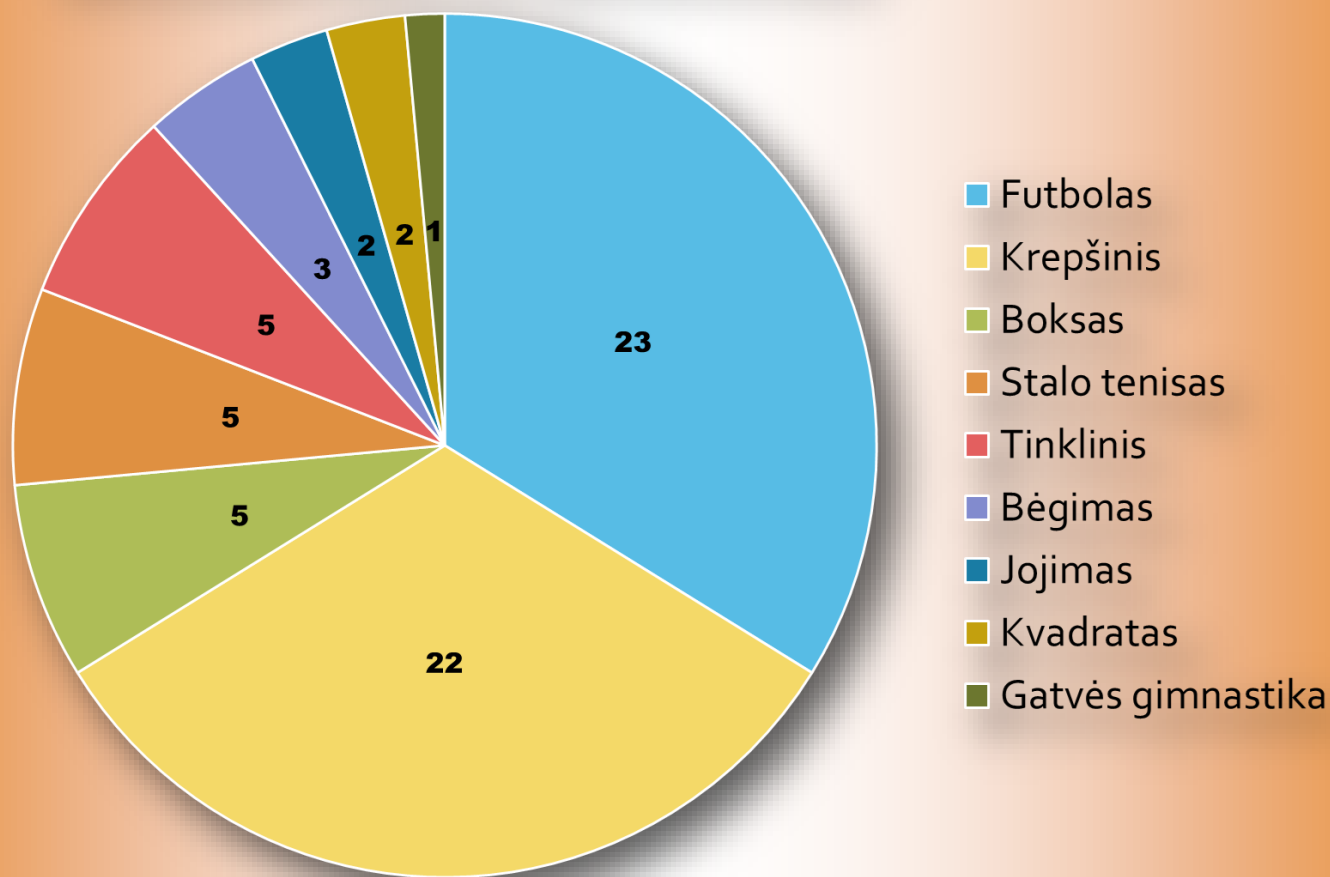
Kalifornijos universiteto biuletenyje aiškinama, jog tai gali būti „vaikščiojimas, lipimas laiptais, tik šiek tiek dažniau, ilgiau ir/arba greičiau“. Neseniai mokslininkai pripažino, kad lengvi bei vidutinio intensyvumo pratimai taip pat naudingi. Labai svarbus dalykas yra reguliarumas.

Aišku, mankšta, kad ir kokia ji būtų, reikalauja jėgų. Tačiau tai yra menkniekis palyginus su mirtiniais pasyvios gyvensenos pavojais. Tad jei daugiau judėsime bei mankštinsimės – būsime sveikesni ir gyvensime ilgiau!

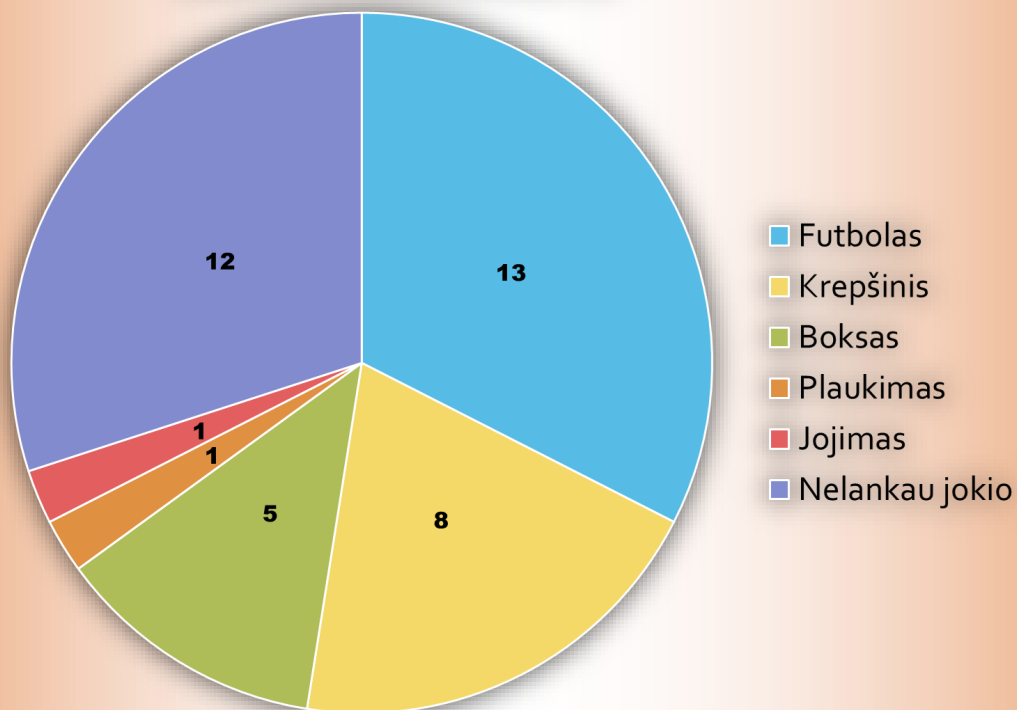
TYRIMAS/APKLAUSA RAUDĖNŲ MOKYKLOJE

O kaip yra mūsų mokykloje? Kokia sporto šaka yra populiariausia? Kokią naudą judėjimas duoda žmogaus organizmui? Ar mėgsta mokiniai mankštintis? Apklausos duomenis jūs galite matyti diagramose.

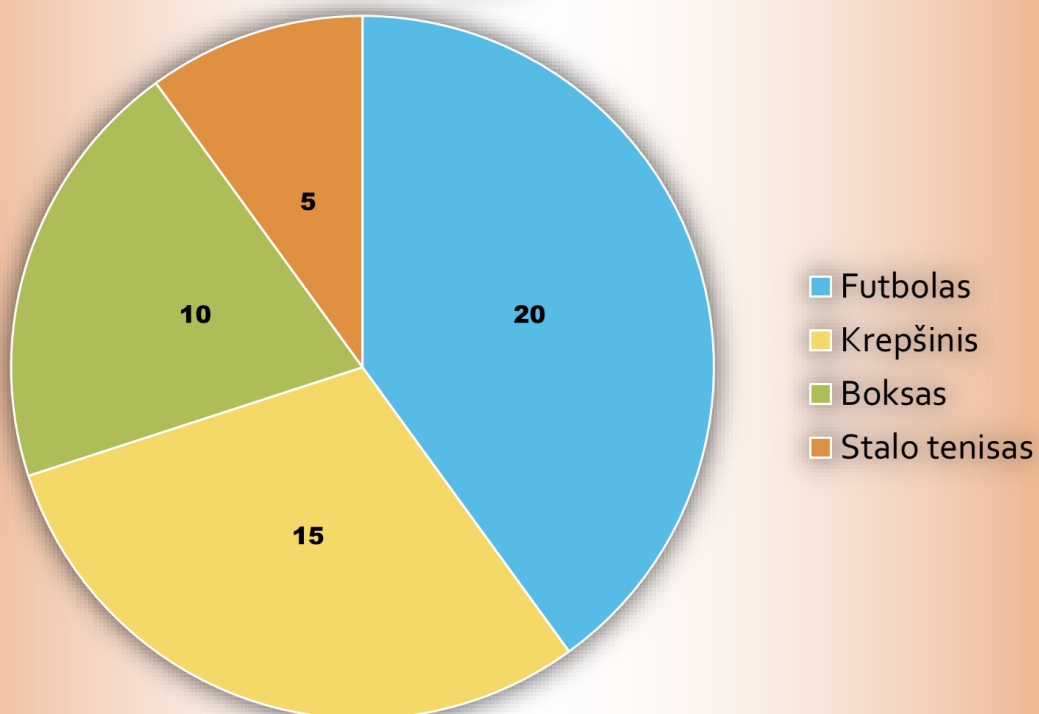
KOKIOS SPORTO ŠAKOSTAU LABIAUSIAI PATINKA?



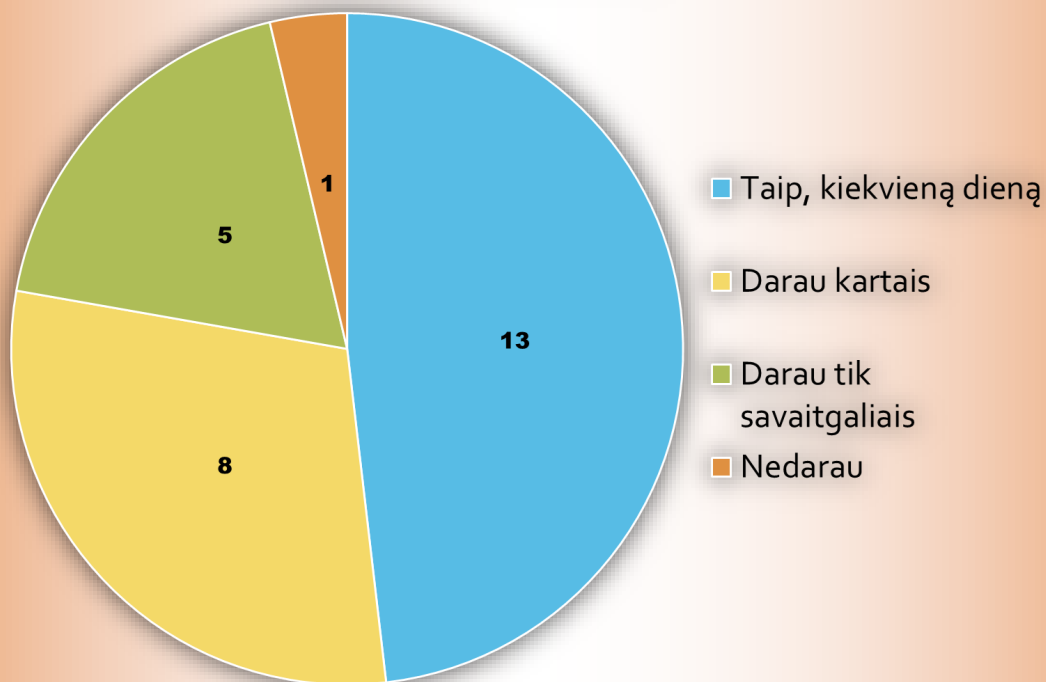
KOKĮ SPORTO BŪRELĮ LANKAITU?



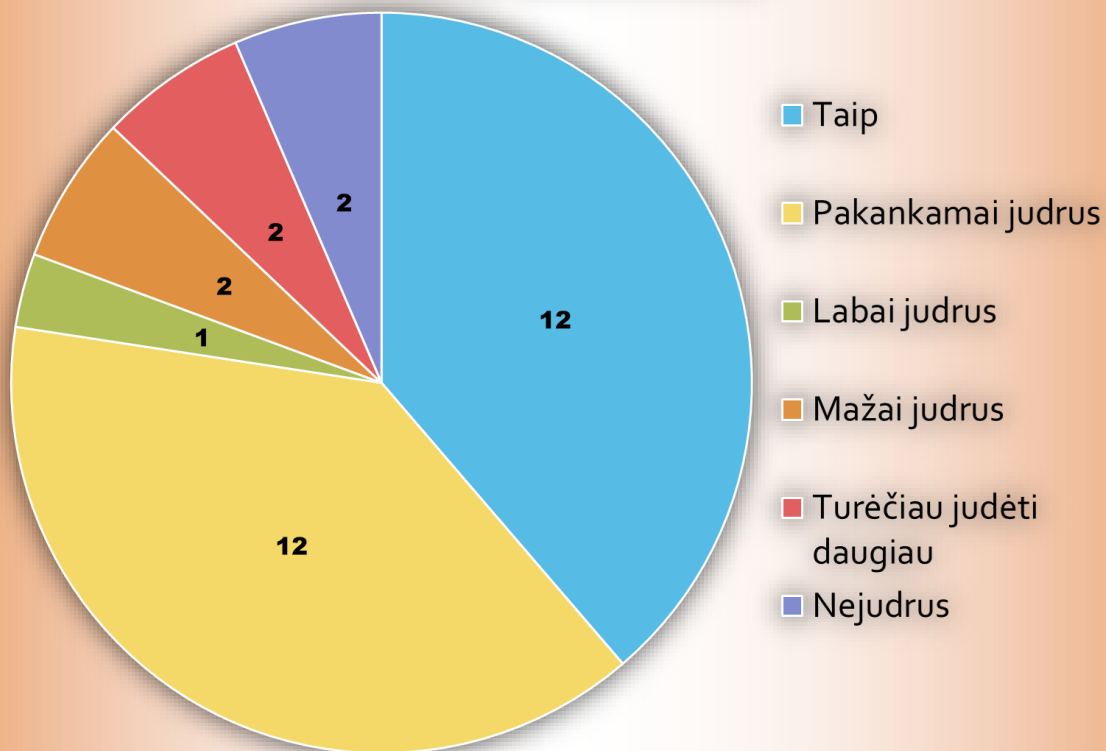
KAIP MANAI, KOKIA MOKYKLOJE POPULIARIAUSIA SPORTO ŠAKA?



AR DARAI MANKŠTĄ?



ARTAVO GYVENIMAS JUDRUS?



KĄ TAU DUODA KŪNO KULTŪROS PAMOKOS IR SPORTO BŪRELIAI?

Mokiniai atsakė, jog:

- ♦ taip stiprėju fiziškai
- ♦ tai palaiko gerą nuotaiką
- ♦ taip gerai praleidžiu laisvalaikį

Tai duoda:

- ◇ gerą sveikatą
- ◇ pasitikėjimą savimi
- ◇ džiaugsmo
- ◇ ištvermės
- ◇ jėgų



AR VERTA SPORTUOTI? KODĖL?

Visi mokiniai atsakė „taip“, nes taip gali:

- ♦ būti sveiku
- ♦ būti energingesniu
- ♦ būti ištvermingesniu
- ♦ būti stipresniu
- ♦ smagiai praleisti laisvalaikį

JOJIMAS

6 klasės mokinė Fausta labai mėgsta jojimą. Pažiūrėkime, ką ji apie tai papasakos.

Aš manau, kad jojimas yra labai svarbi ir sudėtinga sporto šaka. Kad galėtum treniruotis, turi įdėti labai daug pastangų. Didžiausias privalumas - tai žirgas. Be žirgo būtų labai sunku treniruotis, važinėti į žirgyną ir joti ne savo žirgu. Kai turi savo žirgą - jis prisitaiko prie tavęs, pasitiki tavimi, laukia tavęs, bet kartais ir sužaloja. Aš turiu net tris žirgus ir visus juos treniruoju kiekvieną dieną.

Pirmasis žirgas yra Sakalas. Jį nusipirkau iš trenerio, kuris mane treniruoja.

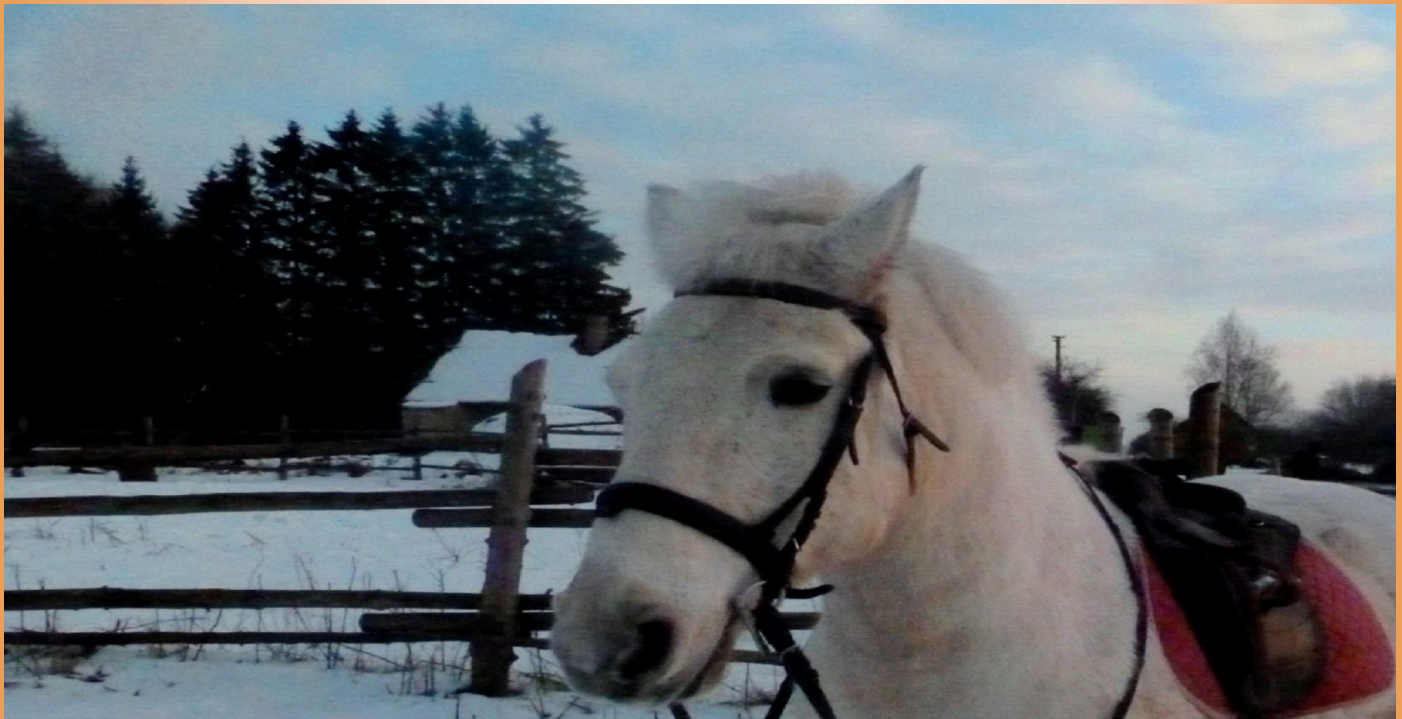
su juo jau vasarą pradėsiu dailųjį jojimą. Sakalas labai mielas, jam 12 m.



JOJIMAS

Mano antrasis žirgas vardu Sifa. Mano mamai ją pasiūlė draugė, sakydama:
- Jei norit, imkit ją, o jei jos niekas nepaims, ją parduosime į mėsos kombinatą.
Aišku, mama paėmė ir padovanojo man.

Sifa labai mėgsta tyrinėti, uostinėti, ji mėgsta, kai su ja žaidžiu.



JOJIMAS

Mano trečiasis žirgas vardu Fėja. Ją man mama su tėčiu padovanojo dešimtojo gimtadienio proga. Su ja pradėjau konkūrinį jojimą.

Ji jauniausia tarp visų mano žirgų, jai 6 m. Fėja labai gero būdo ir charakterio: miela, nuoširdi.



JOJIMAS

Jojimo rūšių yra įvairių:

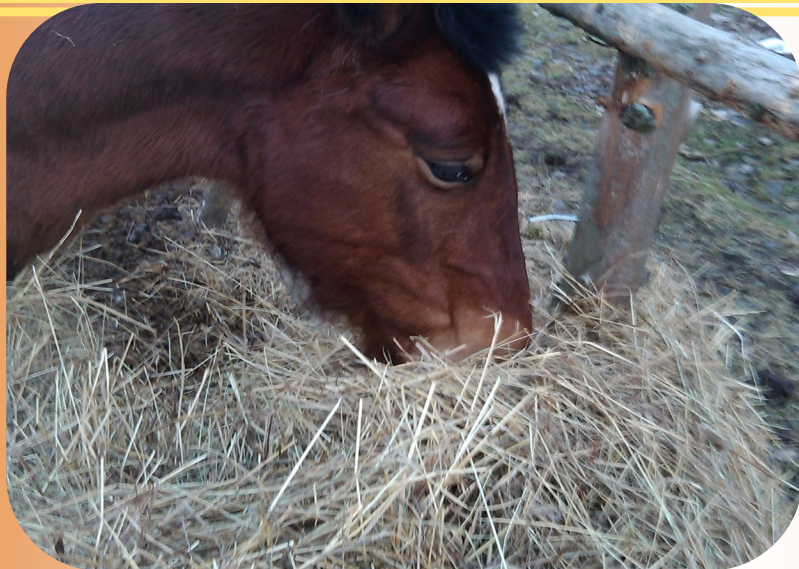
- *ištvermės jojimas*
- *važiavimas kinkiniais*
- *žirgų lenktynės*
- *medžioklinis jojimas*
- *stiplčezas*
- *raitelių žaidimai (polo, rodeo, kokparas)*
- *konkūrai*
- *dailusis jojimas*

Aš pasirinkau ištvermės jojimą. Jis man labai patiko. Tiesiog reikia joti su žirgu tam tikroje, nežinomoje vietovėje, o kad nepaklysti, reikia orientuotis duotu žemėlapiu ir pasiekti finišą per skirtą laiką.

Dar visai neseniai pradėjau dar vieną jojimo šaką - konkūrinį jojimą. Jį dabar labai pamėgau ir treniruojuosi su savo mėgstamiausiu žirgu - Fėja. Jei konkūrai man gerai seksis, aš pradėsiu dar ir dailųjį jojimą.



JOJIMAS



Mano tėvai mano, kad šis sportas yra man labai naudingas, nes aš žadu su žirgais susieti savo visą likusį gyvenimą. Tai tiesa.

Man svarbu ne tik sportuoti, bet ir gerai praleisti laisvalaikį su savo nuostabiais žirgais.

Patariu, išbandykite šią sporto šaką, tik paskui nenustebkit, kad nebegalėsite būti be jų... žirgų.



BOKSAS

Apie boklą nori papasakoti šeštokas Nedas.

Truputis istorijos...

Boklas – kovinio sporto šaka, kurioje du vienodos svorio kategorijos asmenys kovoja tik kumščiais. Bokso varžybas randame jau Antikos laikais. Tai viena seniausių kovinio sporto šakų, pagal senumą nusileidžianti tik imtynėms. Boklas buvo viena senovės Graikijos Olimpinių Žaidynių sporto šakų. Graikų boksininkai naudodavo pirštines ir apsvyniodavo rankas žemiau alkūnių, tačiau kovodavo nuogi. Boklas buvo glaudžiai susijęs su senoviniu pankrationu, kuriame be smūginės technikos buvo įtraukti ir imtynių veiksmai, nors ir bokse dalis imtynių technikos buvo naudojama, buvo nedraudžiami įvairūs metimai. Boklas nuo pankrationo skyrėsi dar tuo, kad pankratione praktiškai nebuvo taisyklių, o bokse šie tokie apribojimai buvo. Nepaisant minimalių apribojimų, bokso kovos dažnai baigdavosi mirtimi, nes smūgiuoti buvo leidžiama ne tik kumščiais, bet ir galva, kojomis, alkūnėmis. Kovos neturėdavo laiko apribojimų, tęsdavosi tol, kol vienas boksininkų nebepajėgdavo kovoti. Raundas trukdavo iki nokauto. Boklas atgimė XIX amžiuje, kai Anglijoje buvo pradėtos organizuoti bokso kovos, tik, aišku, su daugiau apribojimų, nei antikinis boklas, tačiau, palyginus su dabartiniu boksu, tos kovos buvo pakankamai žiaurios. Tik praėjusio amžiaus pradžioje boklas įgavo dabartinį veidą, buvo įvestas laiko apribojimas, uždrausti kai kurie smūgiai.



BOKSAS

Mūsų bokso treniruotės vyksta Raudėnų sporto salėje ir Kuršėnų sporto mokykloje. Treniruotes lanko įvairaus amžiaus mokiniai, nuo 10 iki 16 metų. Bokso treniruotė Daugėliuose trunka nuo 15:00-16:30 val., Raudėnuose nuo 17:30-18:10 val. Kai treneris Valerijus Traškinas pasako, kad bus varžybos, tuoj pat pradedame joms ruoštis.

Kiekvienose bokso varžybose yra svorio kategorijos. Jos padeda nustatyti tinkamą priešininką. Boksininkai pagal amžių suskirstyti į keturias grupes: Aš priklausu jaunučių grupei, ir kovoju svorio kategorijoje 40kg. Lankau boksą jau du metus. Turėjau 24 kovas, iš jų 21 laimėta.

1. Jaunučiai - 2001m.-2002 m. gim.
2. Jauniai - 2000m.-1999 m. gim.
3. Jaunimas - 1998m.-1997 m. gim.
4. Suaugusieji - 19 m. ir vyresni



BOKSAS

Vardas , pavardė	Kokiose varžybose dalyvavo	Vieta
Nedas Girdėnas - 35,5 kg.	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – N. Akmenė	1
	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – Marijampolė	3
	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – Kaunas	1
Faustas Galdikas - 43 kg.	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – N. Akmenė	1
	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – Marijampolė	1
	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – Panevėžys	3
	Lietuvos Respublikos jaunučių sporto žaidynės - Vilnius	3
Modestas Belozorovas - 46 kg.	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – N. Akmenė	1
	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – Marijampolė	1
	Lietuvos Respublikos jaunučių sporto žaidynės - Vilnius	2
Armandas Čereška - 54 kg.	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – N. Akmenė	2
Rokas Čereška - 38,5 kg.	Lietuvos respublikos jaunučių bokso čempionatas – Marijampolė	3



LIAUDIES SPORTINIAI ŽAIDIMAI

Lietuvių sportiniai žaidimai ugdo savarankiškumą, drąsą, ryžtą, veržlumą. Šiuos žaidimus labiau mėgo 11-15 metų paaugliai. Taiklumo ir vikrumo žaidimai padėdavo pasiruošti fizinei brandai – atėjimui į suaugusiųjų ratą.

“Lenktynės su kojokais“

Šio žaidimo-varžytuvių priemonės skirtingose Lietuvos vietose dar buvo vadinamos kojūkais, kirkeliais, kliopais, kriūkais, kojųčiais, stibais, stipynėmis ir kitaip. Minėtas priemonės darydavosi patys. Nukirsdavo medelį, nugenėdavo, tik prie storgalio, maždaug kojos kelio aukštyje, palikdavo galą tvirtos šakos apie 20 cm ilgio pėdai pastatyti. Vėliau ir šiandien vietoje šakos prie kartelių imta kalti lentutes. Bendras kojokų aukštis 2-3 m, kad atsistojus ant atsparų, lazdų viršų būtų galima pasikišti po pažastimis. Būdavo varžomasi, kas greičiau nužingsniuos sutartą atstumą arba ilgiau išsilaikys nenulipęs, kartais ir šokinėdavo, ir rengdavo lenktynes su kliūtimis. Lenktynes pradėdavo pagal sutartą ženklą.



LIAUDIES SPORTINIAI ŽAIDIMAI

Grupiniai žaidimai paaugliams ir jaunimui labai tiko ganant gyvulius. Šiandien juos žaidžiame įvairių tradicinių švenčių metu, stovyklose ir tiesiog norėdami pasivaržyti bei linksmi praleisti laiką. Žaidimus komandomis-grupėmis organizuodavo jaunimo lyderiai – patys aktyviausi kaimo ar miestelio bernai, žaidimų ir taisyklių žinovai, sumaniausi ir teisingiausi asmenys.

Grupių varžytuvės su vasaros slidėmis

Varžytuvėse gali dalyvauti dvi grupės po tris žmones. Raikalingos priemonės – vasaros slidės. Jas žaidėjai lengvai gali pasidaryti ir patys: prie 1.50-2 m storesnės lentos (blankės) vienodu atstumu pritvirtina 3 odines kilpas, kad galėtų patogiai įsispirti kojas. Vienai komandai reikia vienos poros slidžių. Kiekviena komanda stoja ties starto linija, išsipyrusį į vasaros slides. Po sutarto ženklo abi komandos startuoja. Laimi komanda, pirmoji „nučiuožusi“ iki sutartos finišo linijos arba, jei tokios sąlygos, apsukusi ratą ir grįžusi į starto poziciją.



LIAUDIES SPORTINIAI ŽAIDIMAI

Kita lietuvių sportinių žaidimų grupė skirta jėgos bandymui. Dažniausiai jėga kaime buvo pasididžiuojama dirbant – kūlimo metu ar malūne maišus nešiojant, rąstus iš miško vežant, ištraukiant su vežimu įklampusį arklį ir kt. Būta ir specialių žaidimų, juos dažniausiai žaisdavo vyresnio amžiaus paaugliai – piemenys ir pusberniai. Svarbiausias jų tikslas – pademonstruoti jėgą ir išsiaiškinti stipriausius.

Žaidimas-varžytuvės „Rovimas“

Susėdę du vaikinai vienas prieš kitą, ištiesia kojas ir suremia pėdas. Įsitveria į virš kojų laikomą lazdą ir, davus sutartą ženklą, ima traukti vienas kitą. Nugalėtoju pripažįstamas tas, kuris pakelia nuo žemės ir pastato ant kojų savo priešininką. Vienas kitą gali traukti ir be lazdų, susikabinę rankų pirštais, kartais – tik vienu.



Vasario 24 d. Kuršėnų Pavenčių mokykloje vyko Šiaulių apskrities praktinė konferencija „Augu sveikas ir žvalus“. Šioje konferencijoje pranešimą skaitė Raudėnų mokyklos 8 kl. mokinys Irmantas Vilimas ir 6 kl. mokinė Fausta Stulpinaitė. Mokinius konferencijai ruošė biologijos-geografijos mokytoja metodininkė Vilija Lapėnienė.

KNYGAŲ KŪRĖ:

Redaktorius

IRMANTAS VILIMAS

FAUSTA STULPINAITĖ, NEDAS GIRDĖNAS BEI VISA 6 KLASĖ

Mokytojos *VILIJA LAPĖNIENĖ, JOVITA LUBIENĖ*

Sveikai gyventi yra smagu!