



7a klasės sporto šakų atradimai

Mūsų knygoje rasite šias sporto šakas:

1. Krepšinį
2. Futbolą
3. Boksą
4. Ledo ritulį
5. Šaškių sportą
6. Šachmatų sportą
7. Lakrosą
8. Ritinį
9. Dviračių sportą
10. Šiaurietišką ėjimą
11. Tricking



Krepšinis

Krepšinis – komandinė sporto šaka, kurioje žaidžiama kamuoliu.

Krepšinis žaidžiamas aikštelėje, kurioje 2 komandų žaidėjai stengiasi surinkti kuo daugiau taškų, mėtydami kamuolį į specialų krepšį. Tai pati populiariausia sporto šaka Lietuvoje ir viena populiariausių sporto šakų JAV, pietų ir pietryčių Europoje, buvusiose Tarybų Sąjungos ir Jugoslavijos šalyse, Argentinoje, Filipinuose, Libane, Kinijoje, Angoloje, Senegale.



Istorija

Krepšinio žaidimą sugalvojo kanadietis daktaras Džeimsas Neismitas (*James Naismith*) 1891 metais. Naujosios sporto šakos paskirtis buvo užimti studentus sportu žiemos metu, kai nėra sąlygų žaisti beisbolą ar amerikietišką futbolą. Pradžioje žaidime buvo naudojamas futbolo kamuolys ir krepšiai su dugnu, taigi po kiekvieno pataikyto metimo kamuolį reikėdavo ištraukti iš krepšio. Komandose buvo po 9 žaidėjus.



Futbolas

Futbolas - (angl. *foot* 'pėda' + *ball* 'kamuolys') – žaidimas kamuoliu tarp dviejų komandų. Kartais skiriant nuo amerikietiško futbolo vadinamas asociacijos futbolu, pagal Anglijos Futbolo Asociaciją, 1863 metais sukūrusią dabartinių taisyklių futbolo pagrindus.



Istorija

Šis žaidimas buvo sukurtas Antikos laikais. Renesanso laikais Italijoje buvo žaidžiamas artimesnis šių dienų futbolui. XIX a. pabaigoje buvo sukurtas dabartinės taisyklės ir įkurtas šiuolaikinis futbolas.



Salantų gimnazijos mokiniai taip pat žaidžia futbolą ir krepšinį



Boksas

Boksas – kovinio sporto šaka, kurioje du vienodos svorio kategorijos asmenys kovoja tik kumščiais.

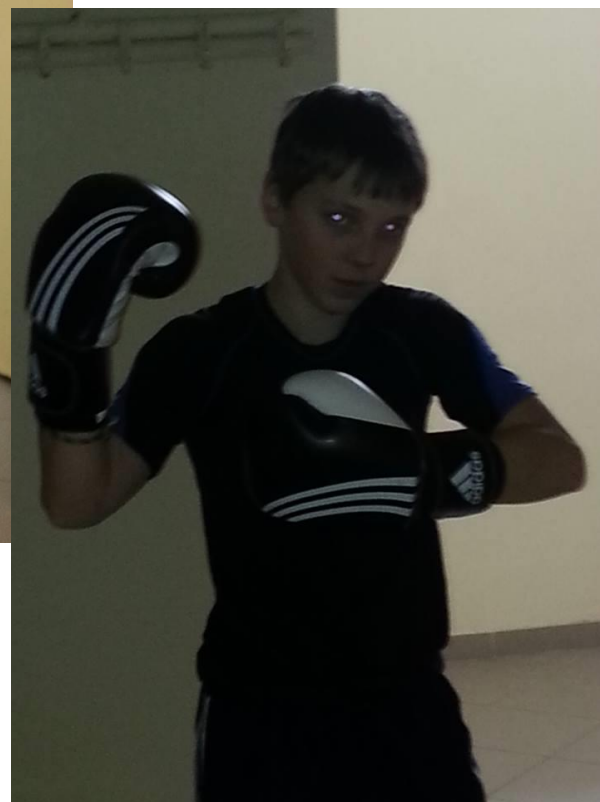


Istorija

Boksas yra viena iš seniausių kovinio sporto šakų, viena senovės Graikijos Olimpinių Žaidynių sporto šakų. Graikų boksininkai naudodavo pirštines ir apsimyniodavo rankas žemiau alkūnių, tačiau kovodavo nuogi. Bokso kovos dažniausiai baigdavosi mirtimi, nes smūgiuoti buvo leidžiama ne tik kumščiais, bet ir galva, kojomis, alkūnėmis. Boksas atgimė XIX amžiuje, kai Anglijoje buvo pradėtos organizuoti bokso kovos. Antikos laikus palyginus su dabartiniu boksu, tos kovos buvo pakankamai žiaurios. Dabar bokse yra uždrausti kai kurie smūgiai.



Išbandėme bokso pirštines



Ledo ritulys

Ledo ritulys – komandinis žaidimas, žaidžiamas ant ledu padengtos aikštelės. Žaidimo esmė: čiuožykloje dvi komandos stengiasi ritmušomis (lazdomis) įmušti ritulį į viena kitos vartus.



Istorija

Ledo ritulys buvo išrastas Kanadoje, kuris vėliau tapo olimpine rungtimi. Žaidimą žaidžia ir vyrai, ir moterys. Ledo ritulys žaidžiamas maždaug 30 šalių, jis populiariausias Šiaurės Amerikoje, Skandinavijoje ir Rusijoje. Ledo ritulininkai bėgioja gerindami greitį bei ištvermę, važiuoja dviračiu, kad būtų stipresnės kojos, čiuožia ledu arba vienaeilėmis pačiūžomis siekdami išlaikyti refleksus, mankštinasi bėgtakyje, mankština raumenis ir treniruoja smūgį. Prieš rungtynes žaidėjai daro tempimo pratimus, kad išvengtų raumenų patempimo ar plyšimo. Jie repetuoja savo žaidimo techniką bei jiems skirtas užduotis.



Dviračių sportas

Dviračių sportas turi daug sporto atšakų, kuriose naudojamas dviratis. Į dviračių sportą įeina plento lenktynės, dviračių krosas, kalnų lenktynės, trekas ir BMX lenktynės.



Istorija

Pirmosios dviračių lenktynės įvyko 1868 m. gegužės 31 d. 1 200 metrų ilgio trasoje Sen Klu parke, netoli Paryžiaus. Dviračių sportas bei pirmosios lenktynės Lietuvoje prasidėjo dar iki Pirmojo pasaulinio karo. 1905-1912 m. vienas garsiausių dviratininkų tada buvo Petras Mejeris.



Mūsu bendraklasis V. Juodis užsiiminėja dviračių sportu



Šachmatai

Šachmatai (pers. karalius yra netikėtai užpultas) – stalo žaidimas ir intelektualus sportas, kuriame rungtis du priešininkai. Žaidimas vyksta specialioje 8 x 8 langelių dydžio lentoje, kurioje varžovai kovoja dvejomis skirtingų spalvų kariaunomis (juodaisiais ir baltaisiais). Žaidimo tikslas – paskelbti priešininko karaliui mata.



Istorija

Manoma, kad žaidimas atsirado Vakarų Indijoje. Sykj radža Balhait savo patarėjams liepė sukurti žaidimą, kurį žaisti reikėtų proto, stropumo, įžvalgumo, drąsos ir išminties. Brahmanas Sissa pasiūlė šachmatų, sukurtų pagal karo modelį, žaidimą, sakydamas jog būtent kare radžos minėtos savybės labiausiai atsiskleidžia. Radžai žaidimas labai patiko, ir pasiūlė Brahmanui prašyti tokio atlygio, kokio šis tik panorės. Išminčius pasirodė labai kuklus ir paprašė nedidelio kiekio grūdų. Grūdų kiekį reikėjo apskaičiuoti: į pirmą šachmatų lentos laukelį reikėjo padėti 1 grūdą, į antrą 2, į trečią $2 \times 2 = 4$, į ketvirtą $4 \times 2 = 8$, į penktą – $8 \times 2 = 16$ ir taip iki 64 langelio. Suskaičiavus, kiek gi grūdų reikės iš viso, pasirodė, kad paskutiniame langelyje turi būti padėti 9 223 372 036 854 775 808 grūdai.



Šaškės

Šaškės - abstrakčios strategijos ir taktikos stalo žaidimas, skirtas žaisti dviem žaidėjams. Paprastosios (Lietuvoje paplitusios) šaškės žaidžiamos ant 8x8 langelių šachmatų lentos su 24-iomis šaškėmis (12 šviesių ir 12 tamsių).



Istorija

Šaškės yra jaunesnis žaidimas už šachmatus. Panašus į šaškes žaidimas rastas archeologinių kasinėjimų metu Egipte ir datuojamas 600 metų prieš mūsų erą. Į Europą ankstesnioji šaškių versija atkeliavo kartu su maurais, invazijos į Ispaniją metu. Vėliau, apie 1100 metus, Pietų Prancūzijoje žaidimas pritaikytas šachmatų lentai, o tik 1535 m. pristatyta privalomo kirtimo taisyklė.



Mūsu gimnazijas mokinieši aktyviai žaidžia šaškėmis ir šachmatais



Lakrosas

Lakrosas - komandinė sporto šaka, kurioje žaidėjai naudoja raketlazdę su tinkleliu jos gale, skirtu sugauti, nešti ir mesti kamuoliuką į priešininkų komandos vartus. Laimi komanda, kuri įmeta kamuoliuką į priešininkų komandos vartus.



Istorija

Lakrosas atsirado Šiaurės Amerikoje. Etniniai žemyno gyventojai, Indėnai, jau XII a. žaidė į lakrosą panašius žaidimus. Žaidimo metu nuo kelių šimtų iki tūkstančių indėnų gainiodavo iš įvairių medžiagų, dažniausiai medžio, pagamintą kamuoliuką. Ankstyvoji lakroso versija turėjo kelias funkcijas:
Būdas gentims išspręsti ginčus ir konfliktus;
Religinis ritualas;
Jaunų karių parengimas.



Ritinys

Ritinys– (taip pat vadinama „ripka“) neolimpinė sporto šaka, komandinis žaidimas. Jis žaidžiamas futbolo aikštėje su guminiu ritiniu ir ritmuša (lazda) riestu galu. Žaidimo esmė: dvi komandos po septynis žaidėjus (įskaitant vartininką) sustoja viena prieš kitą ir stengiasi išritinti ritinį per varžovų aikštės pusę už linijos (gauna 1 tašką) arba pataikyti į vartus (3 taškai), laimi komanda surinkusi daugiau taškų.



Istorija

Ritinio sporto šaka kilo iš lietuvių liaudies žaidimo. Senovėje jį žaisdavo ne tik piemenėliai, bet ir suaugę vyrai. Ritinio aprašymas aptinkamas XVII a. rašytiniuose šaltiniuose. Skirtingose vietovėse buvo skirtingai vadinamas: Seinuose, Molėtuose, Užventyje, Kupiškyje, Tauragėje – „ripka“, Klaipėdos krašte – „rifle“, o pietryčių Lietuvoje – „katilka“.



Šiaurietiškas ėjimas

Šiaurietiškas ėjimas – paprastai žinomas kaip ėjimas su lazdomis, fizinis užsiėmimas kurio pagrindas vaikščiojimas su panašiomis į slidininkų lazdomis. Labai paprasta, tačiau itin efektyvi sveikatingumo priemonė, tinka visiems: jauniems, vidutinio amžiaus žmonėms ir senjorams.



Istorija ir nauda

Šiaurietiškas ėjimas kilęs iš Suomijos, kur nuo 1970-ųjų jis taikomas slidininkų vasaros treniruotėse. Šiaurietiškas ėjimas dėl teigiamo poveikio žmogaus sveikatai – itin populiarius kaimyninėse šalyse. Tai ne tik raumenis sutvirtinantis ir sąnarius pramankštinantis užsiėmimas, bet ir širdies darbą gerinanti mankšta. Einant šiuo būdu, dirba per 90 proc. mūsų raumenų ir sudeginama beveik 50 proc. daugiau kalorijų negu tokiu pat greičiu eitume be lazdy. Šiaurietiškas ėjimas ne tik padeda įveikti nugaros skausmus, kovoti su antsvorio problemomis, gerina nervų bei imuninę sistemas. Padeda kraujotakos ir kvėpavimo sistemai, gerina plaučių savybę pasisavinti deguonį, mažina kraujospūdį, širdies infarkto ir krešulių susidarymo galimybę bei mažina „blogą“ cholesterolio kiekį kraujyje. Šiaurietiškas ėjimas reguliuoja žarnyno veiklą, mažina stresą, gerina miegą, susikaupimo ir pastabumo savybes.



2011-2012m.m. SVEIKATIADOS projekto dalyviai
laimėjo projektą „Iškyla – ėjimas su šiaurietiškomis
lazdomis maršrutu „Salantų gimnazija – Orvydų sodyba-
muziejus“



Tricking

Tricking - kovos menų ir tumblingo (lengvoji atletika, akrobatika) mišinys.



Istorija ir nauda

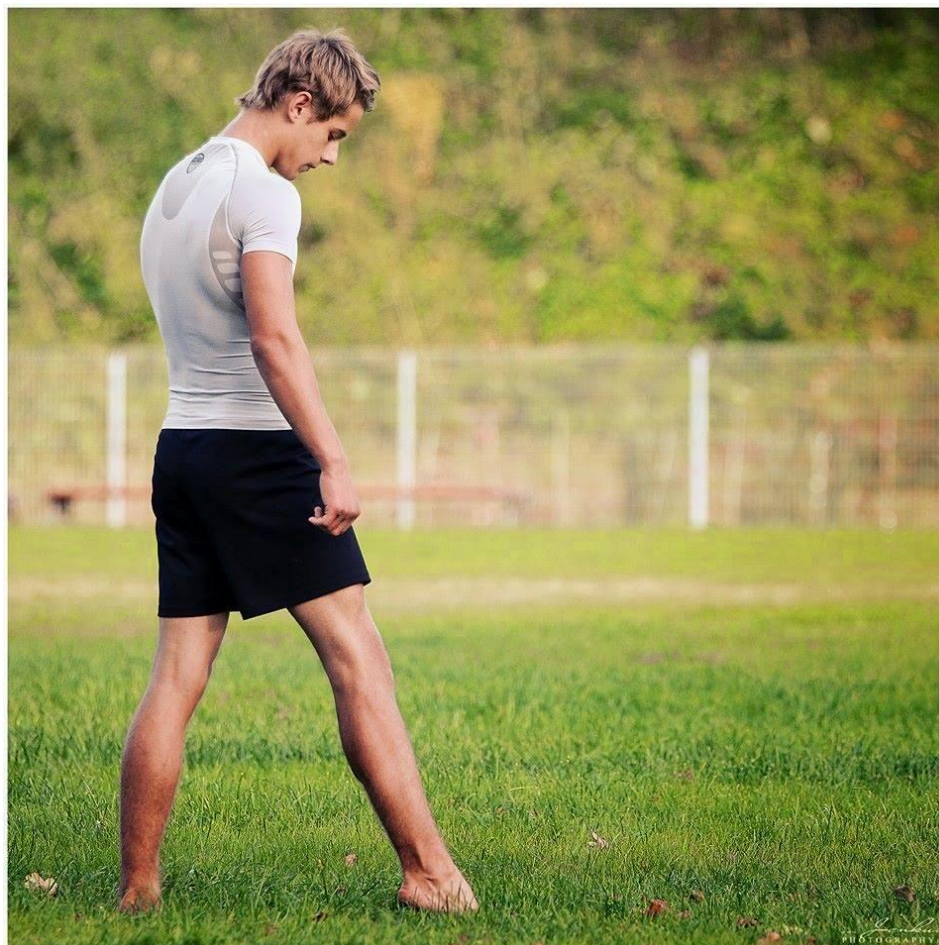
Nuo 1960-ųjų metų ėmė plėstis „Taekwondo“, o vėliau atsirado ir tricking. Išpopuliarėjus internetinei svetainei „YouTube“ „trickeriai“ sugebėjo pasidalinti savo vaizdo įrašais su kitais, taip pat dalinosi patirtimi ir taip plito triukų kombinacijos, pasaulis patyrė masinį populiarumą ir šis sportas pradėjo smarkiai populiarėti. Daugiausiai „trickerių“ yra Š. Korėjoje. Dabar Lietuvoje jų tik apie 150-200. Tricking suteikia labai daug pasitikėjimo savimi, nepaprastai leidžia įvaldyti savo paties kūną. „Trickerių“ reakcija daug kartų greitesnė nei paprasto žmogaus, jie labai pastabūs, nes kai stebi triukus mato, kaip juda kiekviena kūno dalis. Net menkiausias kojos pasukimas reiškia labai daug ir keičia triukų sudėtingumą. Paprastiems žmonėms du triukai gali atrodyt vienodai, o „trickeriams“ skirtingi kaip diena ir naktis.



Mūsu gimnazijas mokinys A. Navickis užsiima tricking



**„Tricking kaip narkotikai, išmoksti naują judesį
ir nori dar“, – sako A. Navickis**



7a klasės mokiniai linki visiems užsiimti sportu, nes sportuoti yra linksma ir smagu!



Knygą redagavo 7a klasės mokinys Linas Drąsutis

