

# Наша девятнадцатая Спортивная газета



## Интересно! А что же такое спорт?

Январь 2023г. Вып. 1

- ✚ Спорт – слово знакомое всем и каждому.
- ✚ Спортом заниматься – жить и улыбаться.
- ✚ Кто любит спорт, тот здоров и всегда бодр.
- ✚ Спорт, воздух и вода – наши верные друзья.
- ✚ Холода вам не страшны, если со спортом вы дружны.



Все эти пословицы - про спорт, который и вправду помогает нам в жизни. Он закаляет тело, укрепляет не только иммунитет, но и мышцы.

Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека. Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

### Интервью с учителем физкультуры В.С. Самсоновым

- Какие качества необходимы для спортсмена?

- Мотивация и правильная постановка цели. Для того, чтобы достигнуть больших высот на спортивном пути, должна быть адекватная и правильная постановка цели.
- Самоконтроль.
- Концентрация и «закрытость».
- Психическая и физическая устойчивость.
- Стабильность

- Какие спортивные кружки есть в нашей школе?



1. Футбол- командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

2. *Волейбол* - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.



3. *Лыжная подготовка*-одно из важнейших средств физического воспитания; способствует приобретению учащимся двигательных качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость) и формированию волевых качеств (смелость, решительность, находчивость, настойчивость).



### **Спорт**

Спорт- это жизнь, а не игра!  
Спорт- распорядок дня с утра!  
Спорт- дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и работа!  
Ты должен добежать  
И все высоты взять!  
В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает!

*Данил Антипов, 4Б класс*

Авторы выпуска:  
Лисовская Анастасия  
Заломихина Екатерина  
Антипов Данил, 4Б класс