

Время



СПОРТА

Время твоей победы!

7 способов найти время на спорт

Уже давно хочешь начать заниматься спортом, но постоянно что-то мешает? Поверь, это всё отговорки, которые диктует нам наша лень.

Вставляйте раньше

Встаньте всего на 20 минут раньше и уделите это время себе. Утренняя тренировка имеет ряд преимуществ – это заряд энергией и бодростью на целый день, отличный аппетит и настроение.

Сократите медиа

Сколько времени вы тратите на телевизор, игры, социальные сети? Если вы проанализируете, то поймете – очень много. Вместо этого проведите свободное время за занятием любимым видом спорта, и желательно на свежем воздухе. На крайний случай можете поступать как Брюс Ли – смотреть телевизор с гантелями в руках, отжимаясь на рекламках.

Активные перемещения

Попробуйте по возможности везде ходить пешком. Лишняя тысяча шагов каждый день может значительно укрепить ваш организм. Сделайте это вашей привычкой.

Совмещайте обычные дела с упражнениями

Есть много домашней работы, которая совсем не приносит нам радости, но требует постоянного выполнения. Попробуйте совместить ее с физическими упражнениями. Выполнение обычных движений с максимальной отдачей даст вам отличную нагрузку.

Делайте то, что вам нравится

Найдите такой вид физической активности, который вам действительно нравится. Не занимайтесь, например, йогой, только потому, что это модно, или бегом, потому что везде пишут о том, как это полезно. Занимайтесь спортом в удовольствие, и от таких занятий вы получите не только физическое здоровье, но и хорошее настроение.

Вместе веселее

Найдите единомышленников – родственников, соседей, коллег, с которыми бы вы вместе занимались спортом. Так вы получаете одновременно несколько преимуществ: вы будете стимулировать друг друга; будете больше общаться с приятными вам людьми, а если это коллеги, то еще и рабочие вопросы можно решить.

Скажите нет

Если вы прочли все предыдущие пункты, но еще не нашли в своем напряженном расписании время для себя, значит вам надо в корне менять свою систему целей и приоритетов. Позаботьтесь о своем здоровье, никто кроме вас это не сделает!

Сплотить семью поможет спорт

Практически в каждой семье есть общие интересы, семейные традиции, объединяющие всех ее членов. Кто-то любит вместе готовить традиционные блюда, кто-то проводить время за настольной игрой. А вот в семье Астафьевых всех объединяет спорт.

Все они большие любители спорта. Каждый член семьи увлечен своим видом. Мама Оля – профессиональная баскетболистка. В спорт она пришла в 12 лет. Заниматься стала в детской юношеской спортивной школе у тренера И.А. Плехановой. К слову сказать, Ирина Алексеевна до сих пор тренирует женскую команду.

Баскетбол стал для Ольги неотъемлемой частью жизни. С того времени, когда она впервые пересекла порог ДЮСШ, прошёл уже 21 год, но она до сих пор в строю. Вместе с коллегами по команде «Безенчук» защищает честь Безенчукского района на областных соревнованиях. И вполне успешно. Не было ни одного года, чтобы команда не привозила домой призовые места.

Ольга не скрывает, что, когда появилась семья, вначале было трудно находить время на любимый спорт, но муж поддержал увлечение супруги, и совсем скоро они уже втроём, с маленьким сыном Артемием, ездили на

соревнования: мама забрасывала мячи в корзину, а папа с сыном болели за неё с трибуны.

Сейчас сын подросток, ему уже 6 лет. Своим друзьям он с гордостью говорит: «Моя мама – спортсменка, она играет за команду Безенчукского района!».

Ольга в свою очередь считает, что личный пример родителей очень важен: «Нашим с мужем примером мы показываем, что заниматься спортом и вести здоровый образ жизни полезно. Что сейчас мы привьём ребёнку, с тем в дальнейшем он и пойдёт по жизни».

Глава семейства Юрий хоть и не является профессиональным спортсменом, но всегда готов поддержать свою команду в ежегодных соревнованиях профессионального мастерства среди команд Самарской сетевой компании.

Юрий участвует в различных состязаниях, но любит больше всего футбол. Любовь к этому виду спорта передалась и Артемию. В



футболе он с 4-х лет. Занимается в ДЮСШ у тренера-преподавателя В.А. Задорожного. Несмотря на то, что он только ещё делает первые шаги в спорте, уже сейчас грезит, что, когда вырастет, будет играть за команду «Крылья Советов». За неё и ещё одну любимую команду – «Манчестер Сити» – они болеют вместе с папой.

Отдыхать и проводить свой досуг они любят вместе. Предпочтение отдают активному отдыху на природе. Летом регулярно совершают велопробеги по стадиону, по полям и лесопосадкам близлежащих сёл, любят рыбную ловлю и походы, ведь так приятно прогуляться на свежем воздухе,

послушать пение птиц, журчание реки, а вечером перед сном погреться у костра.

Стараются ежегодно посещать любимый Крым, где совершают пешие экскурсии на вершины горных массивов.

Зимой Астафьевы ходят в бассейн, катаются с горок и, конечно же, лепят снеговиков.

А ещё они постоянные участники спортивного конкурса «Мама, папа, я – спортивная семья», проводимого в детском саду.

Астафьевы и другим семьям советуют заниматься физической культурой, ведь это помогает сблизить семью и сделать её ещё дружнее.

• Проект

«СОдействие» в действии

Подведены итоги конкурса общественных инициатив в рамках областного проекта «СОдействие», инициатором которого выступил губернатор Самарской области Д.И. Азаров.

По итогам 2018 года победу, в том числе, одержал общественный проект «Доступный спорт», который будет реализован на ст. Звезда. Здесь на территории местной школы будет построена спортивная площадка. Часть средств выделена из областного бюджета по государственной программе Самарской области "Поддержка инициатив населения муниципальных образований в Самарской области" на 2017-2025 годы, остальные средства – софинансирование из бюджета поселения.

Такому повороту событий рад как педагогический состав местной школы, так и сельские

ребятишки, ведь на территории образовательного учреждения никогда не было спортивной площадки. По заверению и.о. директора Звездинской школы **И.И. Цубер**, в начале 80-х годов была небольшая самодельная спортивная площадка, предназначенная для начальной военной подготовки, и то недолго.

– *Строительство площадки – важное событие для школы. Раньше наши дети в тёплый период времени ходили заниматься физкультурой на стадион, который располагается на краю села. Хоть это и недалеко, но путь пролегал через проезжую часть, что небезопасно. Теперь же уроки физкультуры будут проходить на территории школы,* – говорит Ирина Ивановна.

В настоящий момент площадка для спортобъекта уже подготовлена: снесены два аварийных здания, выкорчеваны старые деревья и кустарники. В течение летних каникул планируется

установить саму площадку. Помимо футбольного поля здесь будут волейбольная и баскетбольная площадки, а также беговая дорожка и площадка для сдачи норм ГТО.

К слову сказать, в школе уже прошел первый этап ГТО, в котором приняли участие 40 детей. Ребята в ожидании старта второго этапа. Однако уже сейчас, по утверждению учителя

физкультуры **А.В. Лаврентьева**, можно надеяться, что многие из них получат заветные значки.

Учащиеся школы показывают достойные спортивные результаты на районном и областном уровнях. Здесь особенно сильны лёгкая атлетика и баскетбол.

Завершить строительные работы планируют до 1 сентября.

А еще в школе скоро начнётся второй этап капитального ремонта, в рамках которого будет отремонтирован и спортивный зал. Сейчас он находится в удручающем состоянии.

Наша справка

Проект «СОдействие», или Государственная региональная программа «Поддержка инициатив населения муниципальных образований в Самарской области» реализуется в регионе второй год и рассчитана до 2025 года. Она направлена на вовлечение жителей городов и районов в развитие своих территорий, ведь лучше них никто не знает, что именно необходимо скорректировать или исправить в первую очередь.

Проект направлен на поддержку инициатив граждан по благоустройству общественных и дворовых территорий.