

Учебный проект «СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА ДОСТУПНА ВСЕМ»

Автор: Соловьев Егор Егорович
к.м.с. тренер ДЮСШ №3 г.Вилуйска

Актуальность проекта.

Здоровье человека - это бесценный дар природы. Здоровье, данное нам при рождении, имеет ограниченный запас прочности и важно не растратить его на своем жизненном пути. Это требует определенных усилий: здоровый образ жизни, правильное питание и постоянное движение. Одним из самых главных способов сохранить здоровье это занятие спортом.

Сегодня в большинстве городов и селах наблюдается низкий уровень спортивной жизни, такая ситуация представляет огромную угрозу социального характера, это курение, употребление алкоголя, наркотиков, повышение агрессивности среди подростков.

И в этом замечательную роль для человека может сыграть занятие спортом, т.к. он прямо противоположен этим злым факторам и спокойно может служить той альтернативой, которая не даст человеку стать алкоголиком, курильщиком и наркоманом.

Спорт укрепляет здоровье, характер, развивает такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды и приносит людям массу положительных эмоций.

Выбирая вид спорта, который подходит для человека, нужно учитывать возраст и физическую возможность заниматься данным видом.

Одним из самых доступных для всех категорий граждан является стрельба из лука. Стрельба из лука – это спорт, который может принести радость любому человеку, любого возраста. Люди с ограниченными физическими способностями также могут реализовать себя в этом виде спорта, и не только как любители. Стрельба из лука является малотравматичным и очень интересным видом спорта, который проводить как развивающее, так и

воспитательное воздействие на спортсмена. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких качеств, как коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

Занятие стрельбой из лука в первую очередь укрепляет мышцы спины, обеспечивает стройную осанку, улучшает крово и лимфообращение в зонах плечевого пояса, верхней части спины, шеи, груди, рук, что в свою очередь улучшает кровообращение в спинном и головном мозгу.

Проект «Стрельба из лука – доступна всем» позволит привлечь население к спорту и к здоровому образу жизни. Популяризация и продвижение стрельбы из лука – как общедоступного спорта, с организацией занятий по стрельбе из лука в первую очередь для школьников, по возможности с интеграцией в образовательную школьную программу, способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников, формированию привычки здорового образа жизни с раннего возраста.

Прогнозируемые результаты:

- Массовое посещение занятий по стрельбе из лука;
- Посещение занятий всеми категориями возрастных групп;
- Улучшение показателей уровня физического развития населения;
- Заинтересованность родителей в совместной деятельности с детьми;
- Подготовка спортсменов высокого класса;
- Участие на соревнованиях по РС(Я) и России;
- Введение во всех традиционных соревнованиях дополнительным этапом стрельбу из лука;

