

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1
г.о. Лосино-Петровский

«Легенды спорта Подмоскovie»

**Номинация: «Олимпийские
надежды»**

Автор проекта: ученица 7 В класса, Фокина Милана
Руководитель проекта: учитель
физической культуры
Виноградова Светлана Борисовна

Мне всего 13 лет. Я занимаюсь легкой атлетикой 3 года и с уверенностью могу сказать, что путь спортсмена к победам совсем не прост, как кажется многим!





С самого начала занятий в спортивной секции родители и тренер начали мне объяснять, что важна каждая тренировка, каждое правильно выполненное упражнение и, что всё это работает как куча маленьких шестеренок в сложном механизме, который, возможно, когда-нибудь приведет меня к главной мечте каждого легкоатлета – победе в Олимпийских играх!

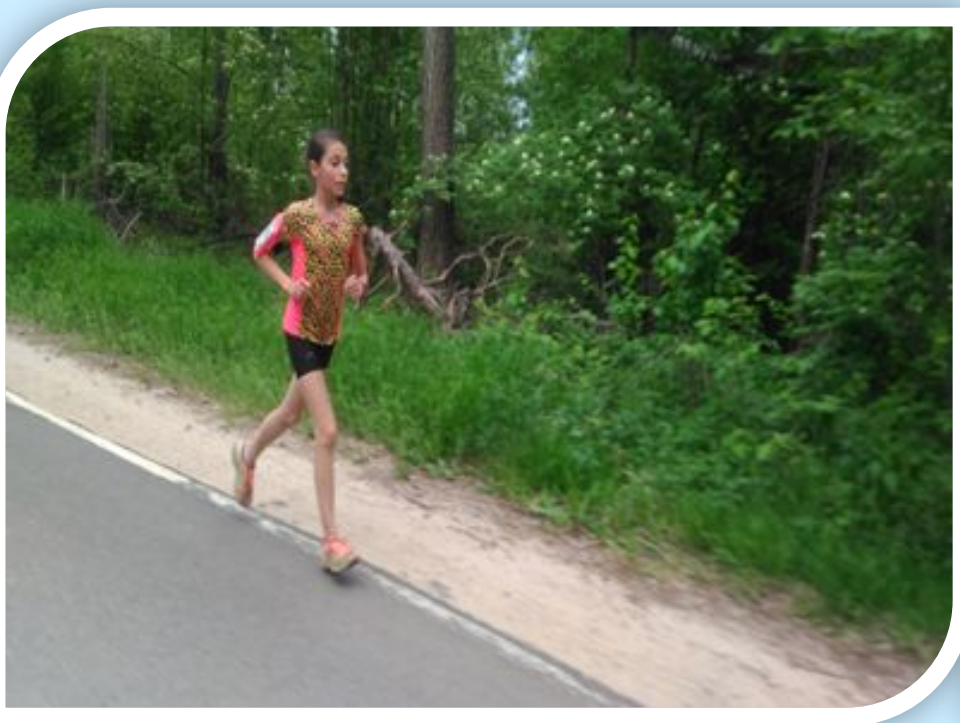
Спустя 3 года я всё больше начинаю понимать это. С каждой тренировкой, улучшая свои показатели и становясь сильнее, шаг за шагом, от преодоления первого в жизни километра до полумарафона, от соревнований внутри спортивной школы, до Первенства Москвы и Московской области, я иду к главной своей мечте. И все шестеренки, оказывается, одинаково важны: сон, правильное питание, восстановление после тренировок и соревнований!



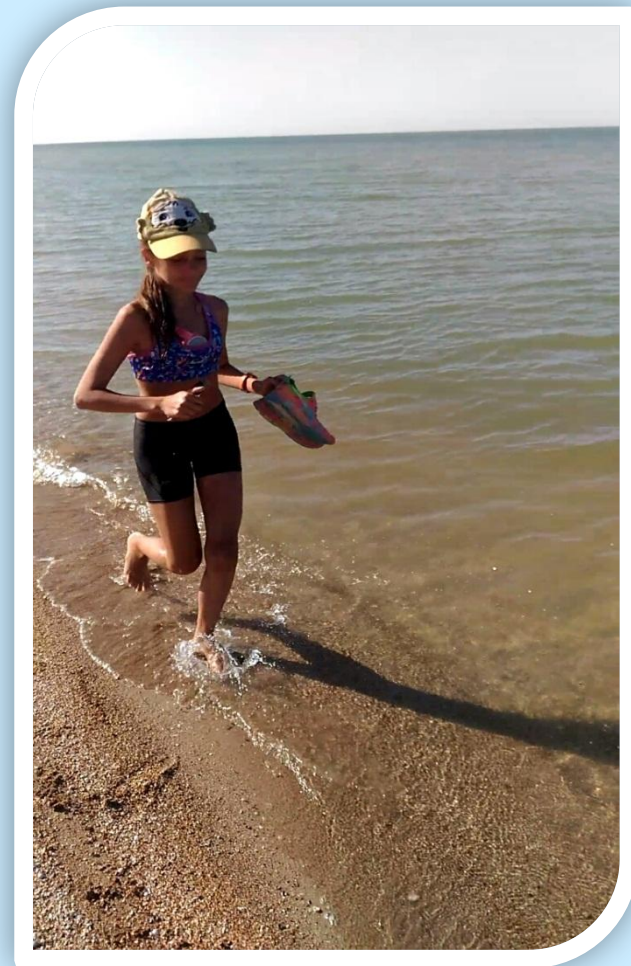
19-09-2020 13:36

Вы думаете, что бегуну нужно только бегать для хороших результатов? Если да, то вы сильно ошибаетесь! Как я уже писала, хороший результат зависит от многих шестеренок.

Также тренировочный процесс должен быть разнообразным, не одним и тем же каждую тренировку, каждый год.



Тренировочный процесс сильно изменяется в зависимости от времени года. Летом мы добавляем в него конный спорт, плавание, бег по песку и многое другое. Все это можно делать даже не в тренировочной форме. Вроде ты отдыхаешь, но в то же время тренируешься. Например: бегаешь по песку с семьей, играя в догонялки.

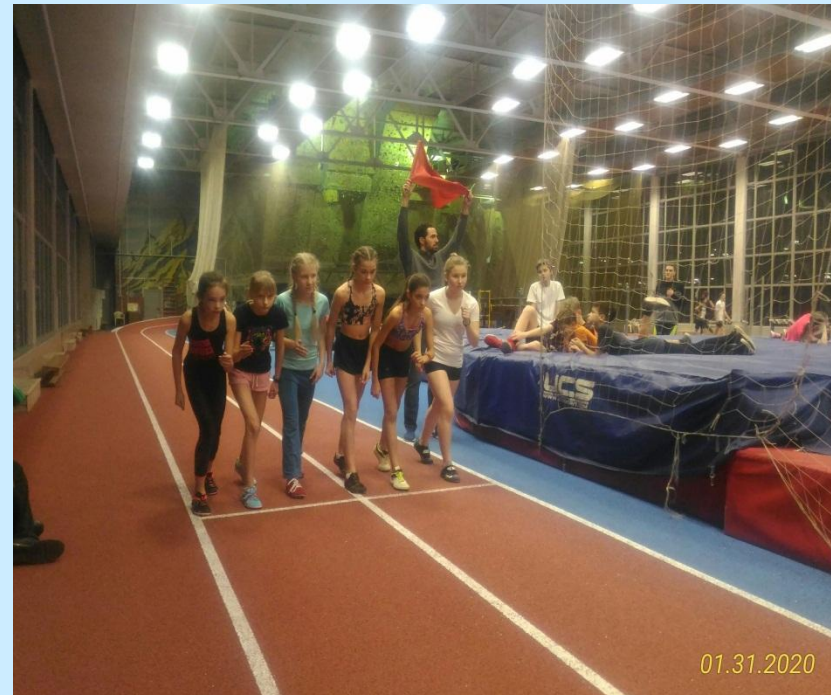


Зимой, кроме тренировок в зале, можно кататься с горки. С первого взгляда можно подумать – «Какая же это тренировка?», но после того как ты съехал с горки нужно с санками или ватрушкой залезть обратно, разве это не тренировка? Как мы выяснили, тренировки бывают очень разные, они могут скрываться среди привычных для нас дел, но такие мелочи очень помогают и в будущем это будет заметно

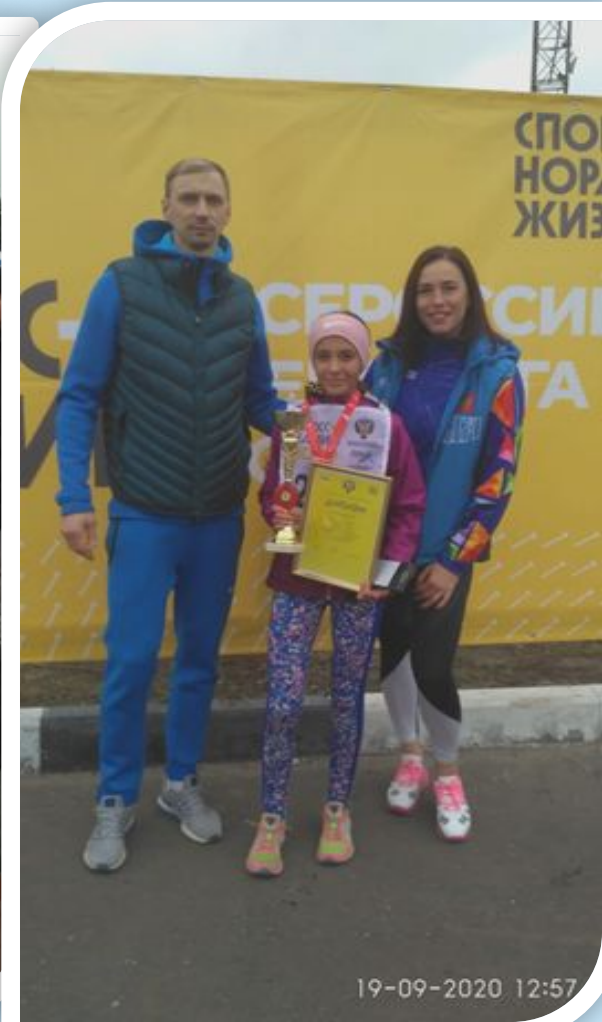


22-12-2018 15:24

Каждый раз выходя на пробежку в 6 утра, перед школой, бегая кросс по заснеженным полям вдоль реки, или тратить несколько раз за неделю по 4 часа, чтобы просто доехать в Москву на тренировку и обратно. Жертвуя общением с друзьями, развлечениями, я делаю маленькую победу над собой и на шагочек становлюсь ближе к мечте.



Уходя с последних уроков, чтобы успеть на тренировку, слышу слова одноклассников: «Вот, тебе повезло» - и думаю, ведь и правда повезло. Повезло, что вокруг меня есть люди, благодаря которым я на этом пути! Я знаю, что вместе мы можем свернуть горы!



Спасибо за внимание!

