



FIZINIO AKTYVUMO SVARBA JAUNYSTĖJE

Parengė: fizinio ugdymo mokytoja, žolės riedulio trenerė Donata Vaičytė Martinkienė



APIE ŽOLĖS RIEDULĮ KAUNO MIESTE



Kauno žolės riedulio klubas „Veršvai“

Trenerė- Donata Vaičytė- Martinkienė

KAUNE IR UŽSIENYJE

- Žolės riedulys visame pasaulyje yra antras pagal dydį komandinis sportas pasaulyje, žaidžiamas daugiau nei 100 šalių. Kanadoje tai yra populiarus sportas, orientuotas į šeimą, daugiausia klubuose žaidžia tiek vyrai, tiek moterys. Žaidimas taip pat žaidžiamas daugelyje mokyklų ir suteikia žaidėjams, pareigūnams ir administratoriams viso gyvenimo sportinių ir socialinių įgūdžių.
- Britų Kolumbijoje žolės riedulį žaidžia daugiau nei 8000 sportininkų ir jam padeda daugybė savanorių, todėl BC yra pati aktyviausia žolės riedulio provincija Kanadoje. Tiek vyrų, tiek moterų rinktinės, tiek vyrų, tiek moterų nacionalinės trenerės yra įsikūrusios Britų Kolumbijoje. Nacionalinės komandos treniruočių bazė yra Vankuveryje, o Britų Kolumbijos provincija didžiuojasi, kad šiuo metu daugiau nei 50% vyrų ir moterų rinktinės žaidėjų yra kilę iš BC.

PRADŽIA

Žolės riedulys Veršvų vidurinėje mokykloje pradėtas žaisti 2007 metų rudenį. 2008 m. vasario mėn 26d., pirmą kartą po daugelio metų Kaune, įvyko pirmas oficialus žolės riedulio turnyras “Lietuvos nepriklausomybės 90 - mečiui paminėti”. Jame dalyvavo Vilniaus, Kauno, Širvintų, berniukų ir Kauno, Kelmės, Vilniaus mergaičių komandos. Kauno komandos užėmė III vietas.



PASIEKIMAI

- 2008 m. gegužės 13 d. Kaune vyko žolės riedulio turnyras “Mes prieš smurtą”. Turnyre dalyvavo Kauno, Šiaulių, Vinių, Širvintų mergaičių ir berniukų komandos. Jame Kauno riedulininkai buvo II ir III, mergaitės užėmė I ir II vietas.
- Kauno Veršvų vidurinės mokyklos mokiniai Karolina Samoiliukaitė ir Mikas Kaunietis Lietuvos rinktinių sudėtyse, dalyvavo Lenkijoje vykstančiame tarptautiniame turnyre. Lietuvos mergaičių II rinktinė laimėjo bronzos medalius, jos sudėtyje žaidė Karolina Samoiliukaitė.

PASIEKIMAI

- 2008-2009 m. Lietuvos žolės riedulio pirmenybėse mergaitės užėmė IV vietą. 2008m berniukų komanda taip pat laimėjo IV vietą. 2009 m rudenį mergaičių komanda startavo Lietuvos moterų žolės riedulio B diviziono čempionate. 2009 m. berniukų komanda Lietuvos mokinių žolės riedulio pirmenybėse laimėjo sidabro medalius. Geriausi Kauno žaidėjai: Karolina Samoiliukaitė, Erika Kilinskaitė, Paulina Ivanauskaitė, Aurelijus Marcinkevičius, Ignas Balbatunovas, Mikas Kaunietis.

PASIEKIMAI

Kauno Veršvų vidurinės
mokyklos berniukų komanda
2009 m spalio mėn. 18 d.
Vilniuje Lietuvos mokinių
žolės riedulio finalinėse
pirmenybėse iškovojo sidabro
medalius



Mokinius treniruoja kūno kultūros mokytoja Donata Martinkienė



FIZINIS AKTYVUMAS



- Fizinis aktyvumas – svarbus vaikų poreikis, kuris šiandienos pasaulyje vis labiau pamiršamas.
- Į mokyklą vaikai nuvežami automobiliu (labai dažnai situacija „nuo durų – iki durų“).
- Ribojamas judėjimas kiemuose („nesaugus“ kiemas, gatvė, aikštelė)
- Suaugę planuoja ir organizuoja mažųjų laisvalaikį, vaikai vis daugiau laiko praleidžia naudodamiesi įvairiais elektroniniais įrenginiais.

FIZINIS AKTYVUMAS



- Vaikai turi turėti laiko pakankamai judėti, reikia leisti tai daryti, nestabdyti jų panašiomis frazėmis „pasėdėk ramiai“, „netrukdyk“, „neišsipurvink“.
- Kai vaikas nebenori judėti, tada jau sunku jį motyvuoti fizinei veiklai.
- Reikia nepamiršti, kad viso organizmo veikla susijusi – judėjimo trūkumas vaikystėje, gali atsiliepti vėlesniame amžiuje, kai dėl to gali būti suprastėję mokymosi pasiekimai, neigiamai veikti kalbos vystymąsi ir visos asmenybės raidą.

FIZINIS AKTYVUMAS



- Formuojami nauji motoriniai įgūdžiai, lavinama jėga, greitumas, vikrumas, ištvėrmė, koordinacija ir pusiausvyra;
- Mažėja streso hormonų lygis kraujyje;
- Daugiau sunaudojama energijos, sumažėja antsvorio ir nutukimo pavojus;
- Gerėja kaulų mineralizacija ir didėja kaulų tankis, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose;

ŽAIDIMAS



- Žolės riedulį žaidžia vienuolika žaidėjų be nuošalės, žaidžiamas 100 - 60 metrų aikštėje su kamuoliu, kurio apskritimas yra 23 cm. Kiekvienas žaidėjas turi lazda su apvalinta galva, kad galėtų sužaisti kamuolį, ir tikslas yra įmušti į varčius, į priešingos komandos vartus. Lazdos yra nuo 28 iki 39 colių ilgio ir sveria nuo 340 g iki 790 g. Vartininko apsauginė apranga yra dėvima kaip viso kūno šarvai, trinkelės, pirštinės, spyruokliai ir šalmai vartų saugotojams, o blauzdų ir burnos apsaugos - lauko žaidėjams.

JUDĖJIMAS



- Vaikai turi vis mažiau žaidimų draugų, su kuriais galėtų aktyviai leisti savo laisvalaikį, per daug rūpestingi tėvai riboja vaikų judėjimą, tėvai tiek užsiėmę savo reikalais, kad neturi jo pasirūpinti vaikų poreikiu judėti.
- Šios ir kitos priežastys lemia, kad vis daugiau vaikų turi įvairių fizinės, emocinės sveikatos problemų.
- Specialistų teigimu, judėjimo stoka pasireiškia jau ikimokykliniame amžiuje, kur vaikas susiduria su įvairiais sunkumais ugdymo veiklose (sunku spalvinant išlaikyti pieštuką, neišlaiko linijų ir pan.).
- Mokykloje judėjimo trūkumas gali pasireikšti padidėjusiu kūno svorio, laikysenos sutrikimu, sumažėjusia raumenų mase, be to, gali atsirasti ir tokie netipiški simptomai, kaip: žema mokymosi motyvacija, sumažėjusios pastangos, negebėjimas įveikti sunkumus ir pan.

JUDĖJIMAS



- Gerėja nuotaika, mažėja vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomai;
- Didinamas didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas – didėja protinis darbingumas, gerėja miegas;
- Didėja pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai;
- Gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija.

JUDĖJIMAS



Fizinio aktyvumo poveikis vaiko organizmui:

- Stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerėja funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie kintančių aplinkos sąlygų;
- Tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją;
- Didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams;
- Teigiamai veikia visas raumenų grupes;

TAISYKLĖS



Žolės riedulio taisyklės yra labai panašios į futbolo taisykles, išskyrus tai, kad žaidžiant kamuolį, žaidėjai turi naudoti ne savo kojas, o lazdas. Komandoje yra 11 žaidėjų, kuriuos sudaro vartininkas, gynėjai, vidurio puolėjai ir puolėjai. Vienintelis žaidėjas aikštėje, kuriam leidžiama naudoti kojas ir rankas bei lazda, yra vartininkas. Pagrindinės žolės riedulio ir futbolo taisyklių skirtumas yra tas, kad žolės riedulį nėra jokių pašalinių taisyklių, leidžiančių atlikti labai greitą, potencialiai aukštą rezultatą ir įdomų žaidimą.

ŽAIDŽIAMI PAVIRŠIAI



- Nepaisant pavadinimo „žolės“ riedulio, žaidimas lauke neseniai (nuo devintojo dešimtmečio vidurio) virto sportu iš žolės aikštės į sportą, žaidžiamą ant dirbtinės dangos. Žolės riedulio žaidimas žaidžiamas tiek ant žolės, tiek ant dirbtinės dangos. Ne tik lauke, žolės riedulys taip pat žaidžiamas ir uždaroje patalpose sporto salėse ir gimnazijų aikštynuose, leidžiantis žaisti dar greitesnį žaidimą.

ŽAIDIMO ISTORIJA



- Žaidimo ištakos gali būti siejamos su ankstyviausiomis pasaulio civilizacijomis, tačiau šiuolaikinis žolės riedulio žaidimas buvo sukurtas Britų salose. Šiuolaikinis žaidimas buvo pradėtas Anglijoje 1800-ųjų viduryje, o pirmasis žolės riedulio klubas „Black heath Football and Hockey Club“ buvo įkurtas 1861 m.

ŽAIDIMO ISTORIJA

Daugybė taisyklių ir koncepcijų pirmaisiais metais pasikeitė, kai žaidimas paplito visoje Britanijos imperijoje. Iš šios kilmės kilo ne tik didžiulės Indijos, Pakistano ir Australijos žolės riedulio tautos, bet ir žaidimo raida daugiau nei 100 šalių. Todėl žolės riedulys tapo antru pagal futbolą komandiniu sportu pasaulyje.

LIETUVOS VAIKŲ ŽOLĖS RIEDULIO LYGOS VARŽYBOS VERŠVŲ GIMNAZIJA 2020



FIZINIS AKTYVUMAS IR ŽOLĖS RIEDULYS



- Tai padaryti reikėtų nuo šios akimirkos – neatidėliokite mankštos kitai dienai ir kitam laikui, padarykite ją tuoj pat;
- Pakeitę gyvenimo įpročius būsime sveikesni, darbingesni, gražesni ir geresnės nuotaikos.
- O svarbiausia - tai ugdo laimingus vaikus!







B DIVIZIONO VARŽYBOS VILNIUS



2021 METAI

