**17-19 лет**

**№1**

«Балтиморская пуля», как называют Фелпса на родине в США, в свои 26 лет установил 37 мировых рекордов, а на триумфальной для себя Олимпиаде в Пекине выиграл все дистанции, на которых стартовал, и завоевал восемь золотых медалей, став самым титулованным спортсменом в истории Олимпиад. Большинство специалистов связывают выдающиеся достижения спортсмена с безусловным природным талантом и уникальным строением тела — очень короткие ноги с подвижными коленями и двухметровый размах рук при росте 193 сантиметра, что существенно расходится с картиной идеального человека Да Винчи, где размах рук равен росту.

Удивительно и то, что Майкл отнюдь не соблюдает спортивной диеты, ест все что только можно, особенно налегая на фастфуд и попкорн.

В 2009 году Фелпс стал участником большого публичного скандала, когда таблоид News of the World опубликовал фотографию пловца, курящего марихуану, с комментарием о том, что если бы курение наркотиков было олимпийской дисциплиной, Фелпс добавил бы в свою копилку пару золотых медалей.

Единственный в истории спорта 14-кратный олимпийский чемпион и 23-кратный чемпион мира

• Обладатель шести мировых рекордов

• Журнал GQ включил его в список «50 людей и явлений, которые сделали XXI век таким, какой он есть».

• После скандала с наркотиками Фелпс стал регулярно участвовать в благотворительных акциях и жертвовать часть своих доходов в фонды поддержки больных детей.

**№2**

Для детей и подростков полезны занятия игровыми и командными видами спорта, потому что они дают возможно получить и физическую подготовку, и социальную адаптацию. Такие занятия позволяют ребятам выработать самодисциплину и внутренний контроль, которых так не хватает в подростковом возрасте.

Выбирая спорт для девочки, родители хотят не только оздоровления организма, но и чтобы девочка была красиво сложена и женственна. Здесь поможет аэробика, спортивный рок-н-ролл или бальные танцы. Последнее не спорт в распространенном понимании этого слова, но нагрузку дает существенную, а если вопрос стоит о получении медалей, то в этих дисциплинах проводятся серьезные соревнования.

Гимнастику и акробатику нельзя в полной мере отнести к общеукрепляющим видам спорта. Но те навыки, которые ребенок приобретает, занимаясь акробатикой, можно впоследствии успешно использовать в любых видах спорта.

Плавание

Одним из лучших видов общеукрепляющего спорта для подростков считается плавание. Движение в воде хорошо влияет на состояние опорно-двигательного аппарата и развитие сердечно-сосудистой системы. Особенно полезно плавание, если занятия проходят регулярно, вне зависимости от интенсивности тренировок.

Плавание считается хорошей терапией против бессонницы, других нервных заболеваний и их проявлений, спасает от стресса и его побочных эффектов, так как благотворно влияет на нервную систему.

**12-14 лет**

**№1**

Еще полтора года назад он не знал, что такое снег.

Меньше всего мы ожидали встретить на зимней Олимпиаде Пита Тауфатофуа – тхэквондиста, который разрывал соцсети летом 2016-го.

На церемонии открытия летних Игр в Рио-де-Жанейро он нес флаг Тонга (полинезийского королевства, которое состоит из 170 островов в Тихом океане) и запомнился голым торсом в кокосовом масле.

К сожалению, то эффектное появление на стадионе «Маракана» – единственное воспоминание о Пите на Олимпиаде. Он вылетел уже в первом раунде соревнований, уступив сопернику из Ирана со счетом 1:16. Но тонганцу так понравилось всеобщее внимание, что он мгновенно решил: надо ехать на следующую Олимпиаду, пускай она и зимняя.

Тауфатофуа принялся изучать зимние виды спорта и вскоре остановился на лыжных гонках. «Я хотел найти самый трудный вид. Ведь это шикарный вызов, шанс вдохновить всю страну: оказывается, за год можно подготовить себя к тому, что сначала кажется невероятным. Я смотрел разные соревнования, но именно лыжники после каждой гонки буквально умирают. Они бегут с удивительным задором, но как только финишируют – сразу падают на снег и пытаются прийти в себя. Меня это впечатлило».

История льется красиво, но все портила суровая действительность: до декабря 2016-го Пита не то что на лыжах не стоял – он даже не видел снега. Первые тренировки ему организовала медиа-команда Международного олимпийского комитета.

1 января 2017-го на канале Olympic Channel вышел жизнеутверждающий ролик о 33-летнем мужчине, который впервые встает на лыжи. «Ноги расходились в разные стороны, меня трясло. Это было здорово для ТВ, но на самом деле я сидел и думал: «Во что я вообще ввязался?» – вспоминал Пита чуть позже.

Вскоре после забавного дебюта тонганец пережил 4-недельный сбор в Германии и пробежал спринт на чемпионате мира в Лахти. Итог – 153-е место из 156.

Пита отстал от победителя примерно на 2,5 минуты (и это на дистанции 1,6 км), но зато на целую секунду обогнал лучшего лыжника Индии. После финиша отшутился: «Теперь я знаю, что бегаю быстрее примерно 1,3 миллиарда людей на планете. Уже неплохо для старта».

**№2**

Наступило лето, а ты не в форме и хочешь быстро в неё вернуться? Надоело жарить шашлыки и полоть грядки? Энергия бьёт через край, а чем заняться — не знаешь? Давно хотел заняться спортом, но никак не мог выбрать, каким? Тогда эта статья для тебя.

Бег

Самый бюджетный, универсальный и простой вид спорта, какой себе только можно представить. Причём не обязательно нанимать профессионального тренера, который будет до совершенства оттачивать твою технику. Помни Олимпийский принцип: главное — не победа, а участие. Причём в нашем случае, «участие» — не значит регистрацию в соревнованиях. Участвовать можно просто в процессе — в беге. Пробежаться можно утром — перед работой. Можно вечером — по местному скверику или парку. Бегом можно добираться и на работу, и с работы. Можно в один из выходных выехать в один из городских парков и во время пробежки насладиться природой. Главное, что бег укрепляет практически все мышцы организма, повышает тонус и просто улучшает настроение. Даже если у тебя есть абонемент в фитнес-клуб, лучше беговой дорожке в душном зале предпочесть извилистую тропинку позеленевшего к лету парка.

Велоспорт

Активно набирающий популярность в России вид спорта — велосипедный спорт. В крупных городах администрация уже озаботилась созданием специальных велодорожек. Теперь на велосипеде можно не только кататься в удовольствие или ради спортивных достижений, но и просто добираться на работу. Это и весело, и полезно.

**15-16 лет**

**№1**

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день.

Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого невероятное удовольствие! Поэтому родители записали меня на настольный теннис. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком! Мне нравится этот вид спорта, потому что в нем нет перегрузок, он не очень травматичен, зато развивает гибкость, координацию, выносливость и силу мышц.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями.

А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у тебя когда-то и мячик через сетку перебросить, а теперь - занимаешь призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. А кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кт-ото ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.

**№2**

Сравнительно недавно в нашем обществе модными были девушки с хрупким телосложением и чтобы поддерживать свою худобу, им приходилось ограничивать себя в питании. Однако сегодня ситуация изменилась и красивым считается спортивное подтянутое тело. Сейчас существует большое количество видов фитнеса и не удивительно, что многие вопрос, какой спорт выбрать девушке, стал весьма актуальным. Мы постараемся дать на него предельно четкий ответ, чтобы вы смогли определиться с выбором.

Начать следует с физиологии женского организма, и с точки зрения мускульной системы отличие от парней нет. Однако из-за низкого уровня тестостерона в женском организме, накачать большие мускулы девушкам натуральным образом не удастся. Однако это и не требуется, а достаточно просто привести свое тело в порядок.

**9-11 лет**

**№1**

Мое самое любимое занятие – играть в футбол, смотреть матчи любимой команды. Футбол – самый популярный вид спорта в мире. Футбольные трансляции собирают рекордные просмотры по всему миру. Чемпионаты мира и Европы – настоящий праздник для всего мира. Разные страны соперничают за право проведения мундиаля.

С самого раннего детства я играю с друзьями во дворе. Мы можем играть без остановки с утра до ночи. Каждый день мы стараемся разучивать новые финты и стремимся стать такими как Златан Ибрагимович и Зинеддин Зидан.

Футболист за которого я особенно болею – Месут Озил.Футболист сборной Германии, который играет за Лондонский «Арсенал».

Я думаю, что у человека хорошо получается то, что он любит делать, и поэтому я хочу стать профессиональным футболистом.

Мое хобби – теннис и плавание

Мои любимые виды спорта – теннис и плавание. Я также люблю танцевать. Я начала заниматься спортом, когда мне было восемь лет. Я стала ходить в бассейн. Я ходила в бассейн со всей семьей.

Теперь мое хобби – большой теннис. Я очень люблю играть в тенис. Я играю в теннис два раза в неделю – в среду и в пятницу.

Я хорошо играю в теннис. Я надеюсь, что в будущем я стану хорошим игроком.

**№ 2**

Что такое спорт для меня? Это движение, это стремление быть сильнее, выше, и способственние. Спорт — это успех ко всему, это как маленький ключ в большое будущее.

В 4 года я пришла в Карабашский спортивный комплекс и осталась полным восторгом, чего там только не было, и мне сразу захотелась попробывать все.

С самого раннено детства я посещала много видов спорта и все не могла найти, то что мне по душе, то что мне охота делать всегда и везде. И вот  6 лет я нашла тот вид спорта, который мне подходит — это гимнастика. На протяжение 2 лет я занимаюсь этим видом спорта, и не собераюсь останавливаться, так как хочу быть более гипкой, элостичней, и канечно же красивее.

Хочу сказать огромное спасибо моим родителям, которые направили меня в это русло, подсказали мне. И огромное спасибо моему трениру Людмиле Николаевне за ее терпение.

**20-22**

**№ 1**

Особенно физические упражнения необходимы для подростков, которые вынуждены много времени проводить в сидячем положении – в школе на уроках, дома при выполнении домашних заданий и за компьютерными играми. Подросток должен активно двигаться не менее 60 минут в день!

Однако нагрузки для подростков необходимо дозировать, учитывая особенности незрелого организма. И нужно учитывать, что у детей есть свойственные возрасту особенности движений и энергетического обеспечения работы организма: на каждое движение ребенок расходует больше энергии; дети и подростки менее выносливы, чем взрослые, и гораздо хуже переносят продолжительные по времени тренировки. Однако восстановление после нагрузок, даже при нагрузках высокой интенсивности, у детей происходит быстрее, чем у взрослых.

Подросткам лучше обратить внимание на виды физической активности, которые действуют на организм общеукрепляюще, чтобы в более старшем возрасте можно было переносить самые разнообразные нагрузки.

**№ 2**

В последние годы исследователи, занимающиеся самыми разными лингвистическими явлениями, все чаще приходят к выводу о том, что подробный анализ языковых фактов невозможен в границах одного уровня языковой системы: функционирование той или иной единицы или структуры объяснимо только при ее одновременном рассмотрении на разных лингвистических уровнях. Такой подход, в частности, характерен для теории Грамматики конструкций, получившей широкое распространение в современной лингвистике благодаря работам Ч. Филлмора (Fillmore 1988), А. Голдберг (Goldberg 1995, 2006), Р. Лангакера (Langacker 1987) и другим. Согласно этой теории, основной единицей языка являются конструкции, то есть выражения, отличающиеся определенными формальными и содержательными особенностями – соответственно, полное описание каждой из них требует одновременного анализа разных – и грамматических, и семантических - аспектов ее употребления.