

Спорт- ЭТО ЖИЗНЬ

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА ГРУППЫ ФК-1 ГАЛКИНА ЮЛИЯ

Что такое спорт?

- ▶ Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Физкультура и спорт

► Физкультурой могут заниматься все



Спортом может заниматься самый здоровый



Физкультура и спорт

- ▶ **Физкультура, спорт и здоровье** находятся в тесной взаимосвязи. Существуют два разных понятия: **физкультура и спорт**. **Физкультура** направлена на укрепление **здоровья**, а **спорт** направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Спорт в жизни детей

- ▶ Спорт воспитывает в ребятах такие качества, как сила воли, упорство, сдержанность. Эти черты характеры, усвоенные с детства, будут сопровождать человека на протяжении всей последующей жизни. Давно доказано, что люди, занимающиеся спортивной деятельностью, намного чаще добиваются успеха. Этот факт объясняется тремя причинами:
- ▶ 1. Здоровье. Спорт улучшает и укрепляет здоровье. Люди, занимающиеся спортом, имеют больше сил и энергии, которые необходимы для работы в любой сфере.
- ▶ 2. Волевые качества. Как уже было сказано, спорт воспитывает человека. Он делает его упорным и внимательным.
- ▶ 3. Психологическая разрядка. Физкультура - это отличный способ борьбы со стрессами.

Важность уроков физической культуры в школе

- ▶ Никогда еще проблема низкой двигательной активности детей и подростков не стояла так остро, как сегодня. Это обусловлено многими факторами, не последнее место среди которых занимает всеобщая увлеченность школьников компьютерными играми и общением в социальных сетях. Время, которое родители современных детей проводили в подвижных играх, нынешнее подрастающее поколение просиживает за компьютером. Дефицит двигательной активности при этом так велик, что 2-3 урока физкультуры в неделю могут показаться каплей в море, не способной повлиять на физическое развитие школьников. Поэтому школьникам обязательно надо посещать спортивные секции, бассейны, школы танцев. Тогда ребята наши будут здоровыми и сильными.

Заключение

- ▶ занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе. **Ведь спорт продлевает жизнь!**