

Спорт

Киенко Олеся, Иванова
Татяна, Крапивин Влад,
Голованов Рома

Что же такое спорт?

- ▣ **Спорт** -физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры.

 - ▣ **Спорт** представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.
-



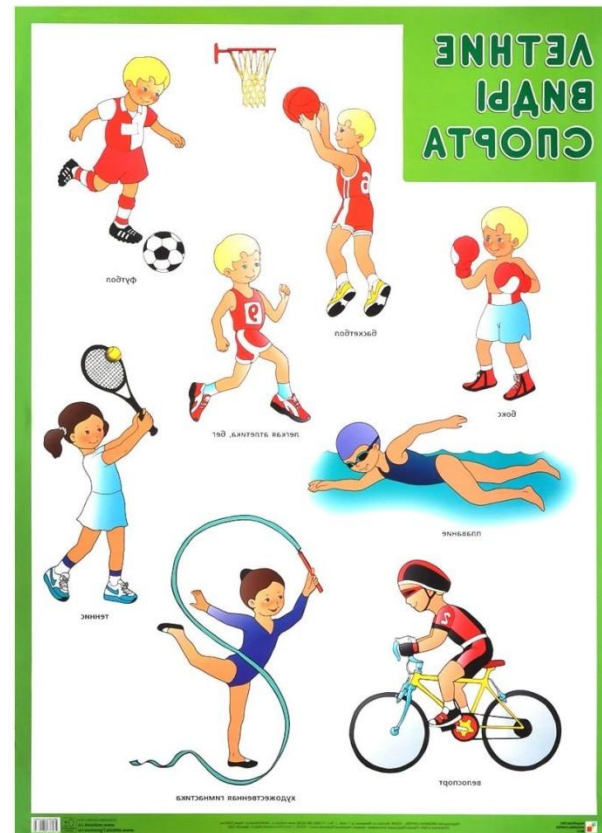
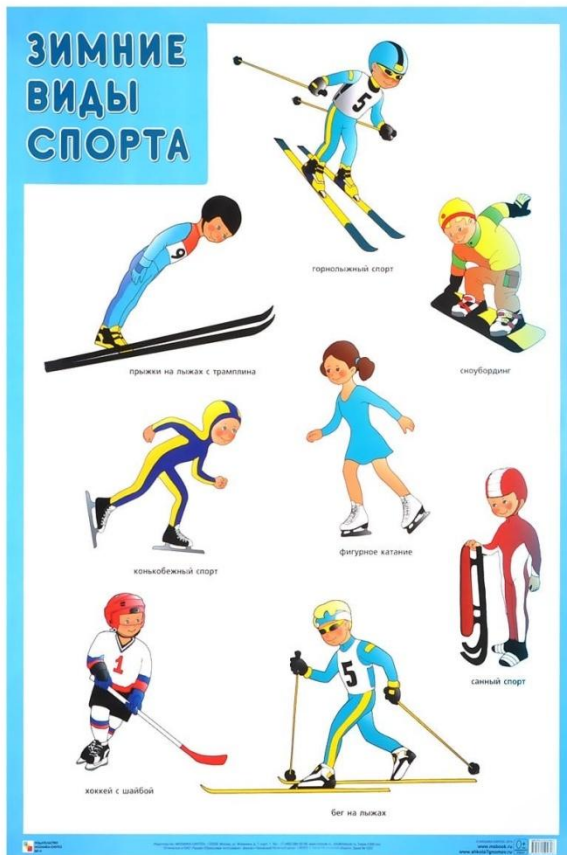
Немного истории... что было раньше

- Борьба за существование уже имела свои правила ещё на **ранних стадиях развития человечества**. На войне, охоте или при разделе добычи очень важными были такие качества как ловкость и физическая сила. Интересно, что и в наши дни австралийские аборигены используют как метод охоты преследование антилопы, кенгуру и им подобных бегом до того момента, пока животное выбьется из сил. Помимо этого физическое состояние находило поддержку и в тренировках.
- **Аборигены Австралии** регулярно метали бумеранг, стреляли из лука, состязались в прыжках и беге, а также играли предметом, напоминающим мяч.
- Среди **индейских племён Америки** большой популярностью пользовались бег на дальние дистанции (в современности это марафон), бросание мяча в цель, поднятие камней разного веса (похоже на тяжёлую атлетику).
- У **ацтеков, инков, майя** была широко распространена игра нескольких человек с каучуковым мячом. Первобытные африканские племена прививали физическую культуру своим детям. Они учили их фехтовать на палках, бегать с грузом, бороться, раскачиваться на лианах. Отличной выносливостью обладали племена бушменов.



Виды спорта:

- Виды спорта разделяются на две категории:



Функции спорта:

- 1. Оздоровительно-рекреативная
- 2. Личностно-направленное воспитание, обучение и развитие
- 3. Эмоционально-зрелищная
- 4. Социализация и социальная интеграция
- 5. Коммуникация
- 6. Экономическая
- 7. Политическая



- Функции (общие) спорта:

1) специфические (соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая);

2) общие (личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, социальной интеграции и социализации, коммуникативная, экономическая).



Влияние спорта на здоровье детей и подростков

- К сожалению, статистика неумолимо констатирует **ухудшение общего состояния здоровья детей** в России. Множество факторов тому виной. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, появление гаджетов, компьютеров, нагрузка в школе и даже в детском саду; переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих ребенка вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе - ослабляют здоровье маленького человека. Очень важно укреплять защитные силы организма профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.
- **Физическая культура** положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.
- **Движение, физкультура и спорт** — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку. Малая физическая активность ребенка может привести к ряду серьезных изменений в его организме. Сегодня у 4-8% школьников выявлено ожирение.



Положительные характеристики спорта:

- при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;
- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- улучшает внимание и познавательные способности детей;



Выводы:

Спорт – укрепляет здоровье

Спорт – учит быть выносливым

Спорт – формирует характер

