

# *Тема «спорт в моей жизни»*



Автор Баранова Алёна

Класс 9

МБОУ СОШ №10

Научный руководитель

Королёв Юрий Алексеевич

Учитель физкультуры

- **Цель моего исследования:** выявить влияние спорта на здоровье, физическую подготовку и учёбу моих одноклассников.

### **Задачи**

- Изучение литературы
  - узнать у учителя и тренера, какие виды спорта развиваются в нашем городе
  - что дают занятия спортом
  - узнать влияние спорта на физическую подготовку, здоровье, учёбу
  - сделать вывод о правильности гипотезы
- 
-

# Что такое спорт и чем он отличается от физкультуры?

- соревнования



- Укрепление здоровья

# *История спорта*

История развития спорта насчитывает десятки тысяч лет. С самых древних времен человек стремился быть сильнее, быстрее, выносливее. В те далекие времена эти качества были необходимыми для выживания человека, как вида в дикой природе. С тех же самых пор люди стали регулярно тренировать свои навыки, развивать их и передавать эти знания последующим поколениям.

---

# История спорта



- фараон стреляющий из лука  
древний египет

# История спорта

- Одними из первых видов спорта были: стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота. Первые Олимпийские игры состоялись почти 3 тысячи лет назад в греческом городе – Олимпии. Во время Игр объявлялся «священный мир»: прекращались войны, и вчерашние враги мирно соревновались за право называться самыми быстрыми, ловкими и сильными.

# Спорт в наше время

- В наше время спортивные состязания и наблюдения за ними стали очень популярными
- Существует больше 1000 видов спорта, причем их число постоянно увеличивается





- Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.



# *Какие преимущества дает спорт?*

- **здоровье**
- **сила**
- **друзья**
- **характер**
- **досуг**
- **спорт**



- Спорт открывает много полезного и интересного. Я открыла для себя спорт — секцию по каратэ, в которой занимаюсь с 7 лет.
- Мне очень нравится этот вид спорта. Каратэ - это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.



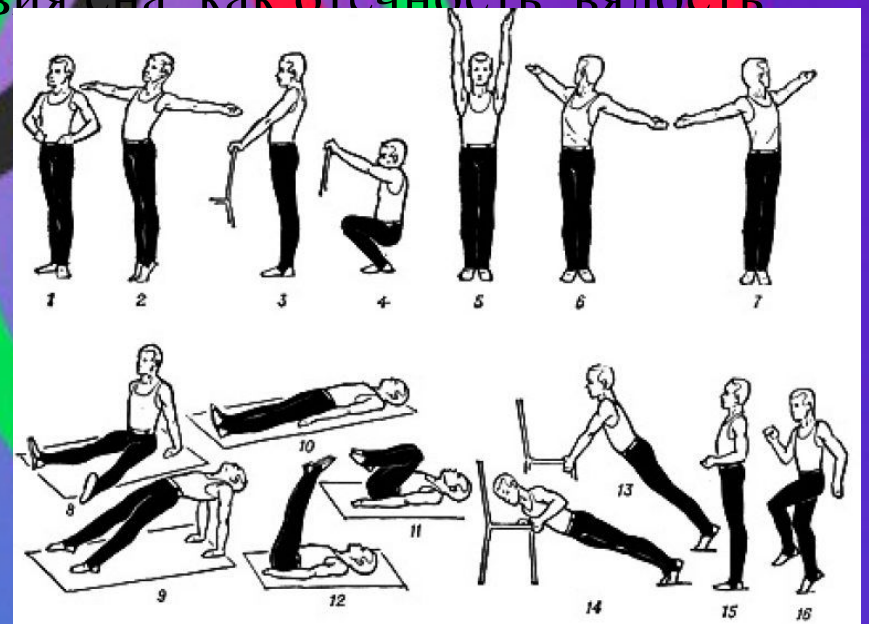
# Спорт и здоровье.

- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей.
- Человек - творец своего
- здоровья, за которое
- надо бороться.



# Утренняя зарядка

- После слова «пробуждение» следует: «утренняя гимнастика» или «зарядка». И это не случайно. Когда просыпаемся, у нас сонное, вялое состояние. Это потому, что все функции организма заторможены. Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения.
- Утренняя гимнастика – это физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна как отечность, вялость, сонливость и другие. Она
  - увеличивает тонус нервной системы,
  - усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем,
  - желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма



# **Список использованной литературы:**

- Накаяма М. Практическое карате для всех.
- Кэмпо - традиция воинских искусств. Долин А.А., Попов Г.В.
- Книги на спортивные темы в Рунете // Спортивные издательства
- <http://sportschools.ru/page.php>
- <http://webotvet.ru/articles/opredelenie-sport.html>
- Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон «Как стать сильным и выносливым».
- С.А. Нетопина «Школьникам об учебе и отдыхе».
- Роберт Ротенберг «Расти здоровым».