Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5»

Дальнереченского ГО

**ПРОЕКТ**

**«СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»**

 Выполнила: ученица 9А класса

 Некипелова Вероника

 Руководитель: учитель

 Физической культуры

 Ходаковская Елена Васильевна

г. Дальнереченск, 2023

Оглавление

[Введение 3](#_Toc134089861)

[1. Актуальность 4](#_Toc134089862)

[2. История спорта 5](#_Toc134089863)

[3. Понятие о физической культуре и спорте 6](#_Toc134089864)

[4. Виды спорта 7](#_Toc134089865)

[4.1. Легкая атлетика 7](#_Toc134089866)

[4.2. Хоккей 7](#_Toc134089867)

[4.3. Плавание 7](#_Toc134089868)

[4.4. Баскетбол 7](#_Toc134089869)

[4.5. Волейбол 8](#_Toc134089870)

[4.6. Биатлон 8](#_Toc134089871)

[4.7. Футбол 8](#_Toc134089872)

[4.8. Кикбоксинг 8](#_Toc134089873)

[5. Роль спорта в жизни человека 9](#_Toc134089874)

[6. Роль спорта в моей жизни 10](#_Toc134089875)

[7. Опрос одноклассников 12](#_Toc134089876)

[Заключение 13](#_Toc134089877)

[Используемая литература и интернет ресурсы 14](#_Toc134089878)

# Введение

Спорт! Какое маленькое, но очень важное слово в жизни человека. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый берет от спорта, что-то для себя. Для одних – это развлечение. Для других – это укрепление здоровья. Многие люди избирают спорт как профессию. Для нас, детей, спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, прекрасное настроение и уверенность в себе. К сожалению, в наше время многие ребята почти все свободное время у компьютера или игровых залах, считая, что это занятие поможет им отдохнуть от учебы.

Я же уверена что отдых должен быть активным. Видов подвижных игр было и имеется бесконечное множество. Часто они являются лишь бессознательным желанием человека развить свои силы или привести их в равновесие. Но когда игры приобретают целеустремленность, они становятся спортом в собственном смысле этого слова. Мы можем повторить слова, сказанные Клодом Анэ: «Игра- это дар природы, спорт – изобретение человека». Играя, ребенок познает мир; занимаясь спортом, юноша стремится развить и испытать свои силы. Тот, кто ощутил в себе при этом какие - то способности, старается разить их, приобрести уверенность и показать свои достижения другим. Чтобы человек мог жить полноценной жизнью, ему не нужны айфоны и гаджеты. Ему нужно здоровье. Одним из важных условий здоровья в жизни каждого человека является спорт. Трудно представить нашу жизнь без спорта.

# Актуальность

Актуальность спорта в нашей жизни, обусловлено тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям человека. На мой взгляд, занятие спортом играет большую роль в жизни человека. Спорт укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека выносливым и физически закаленным. Любой вид спорта важен для человека, пусть – это гимнастка, бокс, шахматы, волейбол, баскетбол, он дает нам возможность всесторонне развиваться и вносит вклад в формирование личности.

Цель

1. Доказать на собственном примере, что занятие спортом влияют на здоровье и развитие человека.
2. Ознакомиться с видами спорта, и выявить влияние спорта на образ жизни человека.

Задачи

1. Изучить литературу, касающуюся темы спорта и истории спорта.
2. Роль спорта в моей жизни, и как он влияет на мое здоровье.
3. Провести опрос ребят из класса, о их увлечении спортом, что дает им спорт.
4. Сделать анализ опроса.

Методы:

Наблюдение, сравнение, фотографирование.

# История спорта

Спорт – это основная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным видам спорта.

Существует любительский спорт и профессиональный. Любительский спорт существовал еще в Древнем мире, а профессиональный в основном начал появляться на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков.

В давние времена первобытные люди занимались охотой, вели различные войны и просто пытались выжить. Чтобы вернуться с охоты с добычей, необходимо было быть физически крепким и ловким. Сама природа тогда была главным тренером людей. Чтобы выжить, надо было быстро бегать, метко метать копье, кидать камни, ориентироваться на месте, стрелять с лука и т.д. С развитием цивилизации начали появляться ритуальные соревнования в честь богов.

Олимпийские игры появились в 9 веке до н.э. Они должны были проходить в

Олимпии. Отсюда и название – Олимпийски игры.

С приближением игр во всех направлениях разъезжались гонцы, которые сообщали о дне празднеств и объявляли «священное перемирие». На время Олимпийских игр останавливались все войны, и заключалось временное перемирие между греческими государствами.

Затем был учрежден единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». В конце 19 века французский барон по имени Пьер де Кубертен решил восстановить Олимпийские игры которые помогут вернуть мир. Он придерживался возвышенных мыслей о спорте. Он описывал дух Олимпийских игр так: «Главное не победа, а участие». Эти слова до сих пор помнят. Кубертен был уверен, что спортсмен должен соревноваться не за деньги, а за славу и честь своей страны. Поначалу его идеи никого не заинтересовали. Но Кубертен не сдавался и много работал над этим. Он основал Международный Олимпийский Комитет и 5 апреля 1896 года, игры вновь возобновились. В 1913 году Кубертен нашел эмблему пяти соединенных колец, которые стали символом Олимпийских игр. Эти пять колец представляют пять частей света Европу, Америку, Австралию, Африку и Азию.

# Понятие о физической культуре и спорте

Современная жизнь устроена так, чтоб человеку было комфортно жить. Автобусы, метро, автомобили все это помогает человеку жить, добираться до работы. А еще в добавок появились смартфоны, компьютеры, которые так влекут к себе проводить свободное время. Тем самым современный человек снизил двигательные способности.

Функциональные способности человека снижаются, и поэтому случаются частые переломы, становятся хрупкими кости. Мышцы становятся дряблыми, их количество уменьшается, а количество жира в организме человека увеличивается. Сердечная мышца перестает работать в полную мощность. В следствии всего появляются хронические заболевания.

Некоторые люди путают понятие «спорт» и «физическая культура». Давайте внесем яснсть.

Физическая культура – это физическая активность человека, направленная на поддержание бодрости, активности и здоровья.

Спорт – это физическая активность и специальная подготовка человека, нацеленная на участие в соревновательной деятельности.

Повседневная деятельность человека предусматривает два вида активности: психологическую и физическую. Психологическая активность включает интеллектуальный труд, общение, эмоции; физическая - выполнение механической работы, движение.

# Виды спорта

Наиболее популярными являются игровые виды спорта. Такие как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол. Эти виды отличаются зрелищностью.

Очень интересными являются циклические виды спорта. Они имеют такое название, так как в них спортсмены совершают движение по определенному циклу. К этому виду спорта относятся: Легкая атлетика, плавание.

Боевые виды спорта являются полной противоположностью циклов видов, так как в них физические контакты между соперниками являются основными действиями, при помощи которых спортсмены и добиваются побед. К этим видам спорта относятся: бокс, кикбоксинг, дзюдо и т.д.

# Легкая атлетика

Совокупность видов спорта, включает бег, ходьбу, прыжки, метание. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метание), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

# Хоккей

Спортивная командная игра с клюшками и мячом (или шайбой), содержание и цель которой – используя индивидуальное ведение передачи мяча партнером забить его наибольшее число раз в ворота соперника.

# Плавание

Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся, в преодолении в плавь за наименьшее время различных дистанций.

# Баскетбол

Спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков.

Корзина и мяч – это «basket» и «ball». Отсюда и название игры баскетбол. Заача игроков забросить больше мячей в корзину соперника.

# Волейбол

Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Играют в эту игру в зале и на улице.

# Биатлон

Зимний Олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

# Футбол

Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

# Кикбоксинг

Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками, ногами в специальном снаряжении. Рефери контролирует бой. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в тячении 10 секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжить бой (технический нокаут).

# Роль спорта в жизни человека

Какую роль играет спорт в жизни человека? Все больше и больше людей каждый день начинают увлекаться спортом. Спорт делает людей более здоровыми, более стройными и красивыми. Он объединяет людей разных сословий и национальностей.

Для занятий спортом имеются все необходимые условия: стадионы, спортплощадки, плавательные бассейны, катки, лыжные станции, футбольные поля. Спорт укрепляет здоровье, характер, и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакцию, координацию, выносливость, терпение и силу. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций. О значимости спорта говорят следующие пословицы о спорте.

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Спорт для кошки – смерть для мышки.
3. Война – спорт королей.
4. Люди познаются в спорте и в путешествиях.
5. После обеда посиди, после ужина милю пройди.

# Роль спорта в моей жизни

Мой интерес к теме возник не случайно. В моей семье спортом занимаются я, мама, папа и брат. В моей жизни спорт появился 2 года назад, когда я стала ходить на кикбоксинг. Когда я попала на тренировку, мне было очень интересно. Много интересных новых вещей я увидела в первый раз, таких как боксерский шлем, боксерские перчатки, бинты, защита тела, капа.

Я сразу попыталась примерить все. После пол года занятий я же могла сесть на все виды шпагатов, у меня развилась выносливость. Я научилась держать вес. Так начались мои маленькие победы – победы над собой! Так же у меня появились новые друзья.

В данное время я занимаюсь кикбоксингом в г. Дальнереченске в Спортивном клубе «Ударник».

Мои первые выездные соревнования были в г. Лесозаводск, затем г. Артем. На соревнованиях в г. Владивостоке, я стала серебряной призеркой Приморского края, и Федерация кикбоксинга включила меня в сборную Приморского края по кикбоксингу. Вместе со сборной мы ездили в г. Хабаровск на соревнования ДВФО, где я так же стала серебряной призеркой. После этих соревнований мне присвоили 3 спортивный разряд. Сейчас мы готовимся к чемпионату России в г. Кемерово.

Занятия у нас проходят 3 раза в неделю по 2 часа, если готовимся к соревнованиям, тогда тренировки проходят каждый день.

Тренировка начинается с разминки, тем самым подготавливаем наши мышцы к более сложным упражнениям, затем растяжка, прыжковая работа и отработка сложных связок, упражнения на выносливость.

На тренировке кроме растяжки, отработки ударов у нас проходят спаринги, мы встаем в пару с другими спортсменами и начинаем отрабатывать тактику боя. Одним словом, спорт – это моя жизнь!

Кроме тренировок по кикбоксингу, я с мамой хожу на ее тренировку по волейболу.

Моим кумиром в кикбоксинге является Захаров Александр Юрьевич – Трехкратный чемпион мира по кикбоксингу, заслуженный мастер спорта России. Сегодня он известен не только по своим спортивным достижениям, он является Депутатом Законодательного собрания Приморского края.

Занимаясь кикбоксингом я научилась держать координацию движений, увеличила скорость в беге на короткие дистанции, приобрела уверенность в себе.

Кроме кикбоксинга я люблю играть в волейбол, баскетбол, кататься на коньках.

Спорт является профилактикой многих болезней человека, на пример таких распространенных, как бронхит и воспаление легких и оказывает огромное положительное влияние на его здоровье, поэтому нужно заниматься спортом.

Мама говорит, что занимаясь спортом, я стала реже болеть, я стала более терпеливой, целеустремленной, выносливой.

# Опрос одноклассников

У меня в классе обучаются 14 человек и по данным моего опроса моих одноклассников было выявлено, что большинство ребят посещают спортивные секции. Почти все ребята ведут здоровый образ жизни и занимаются такими видами спорта как: футбол, кикбоксинг, баскетбол, танцы.

Для многих ребят спорт помогает приобрести уверенность в своих силах, укрепить здоровье, воспитать характер и конечно приобретение новых знакомств и друзей.

Результат опроса

1. Футбол – 3 человека.
2. Волейбол – 8 человек.
3. Кикбоксинг – 1 человек.
4. Баскетбол – 1 человек.
5. Танцы – 1 человек.

Вывод

Итак, спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно победить мировой рекорд. Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость. Спорт должен быть спутником каждого человека, на протяжении всей его жизни – только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Спорт важен в жизни человека. Он дает нам сиу, долгую и здоровую жизнь. Всем нужен спорт всегда и везде.

# Заключение

Целью моей работы было доказать на собственном примере, что занятие спортом влияют на здоровье и развитие человека.

На собственном примере я убедилась о пользе спорта. После занятий спортом у меня укрепился иммунитет, я стала меньше болеть, стала более выносливой, у меня появилась уверенность в своих силах и возможностях. Я ставлю для себя определенную цель быть лучше, участвовать в соревнованиях и занимать первые места.

Любите спорт, занимайтесь спортом, и тогда вы проживете долгую и счастливую жизнь, которая будет приносить Вам только положительные эмоции.

Роль спорта в нашей жизни переоценить не возможно. Спорт делает нас сильными, здоровыми, красивыми, помогает воспитывать в себе замечательные качества личности, делает нашу жизнь более яркой и насыщенной.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Спорт – это норма жизни!

Это подтверждает знаменитая поговорка «В здоровом теле – здоровый дух».

# Используемая литература и интернет ресурсы

1. Барчуков И. С – Физическая культура и спорт.
2. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. – Теория и методика физического воспитания.
3. <http://zdorovosport.ru/history.html>.
4. [http://infoplayers.com/istorija - sporta.html](http://infoplayers.com/istorija%20-%20sporta.html)
5. <http://wikipedia.org>
6. В. А. Володин – Энциклопедия для детей Т.20. СПОРТ