

Презентация:

**Спорт - это жизнь!**

Подготовила: Емельяненко Татьяна  
Викторовна

**Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.**

**Здоровье - это физические и духовные качества человека, которые являются основой его долголетия.**



# Спорт - это сила!

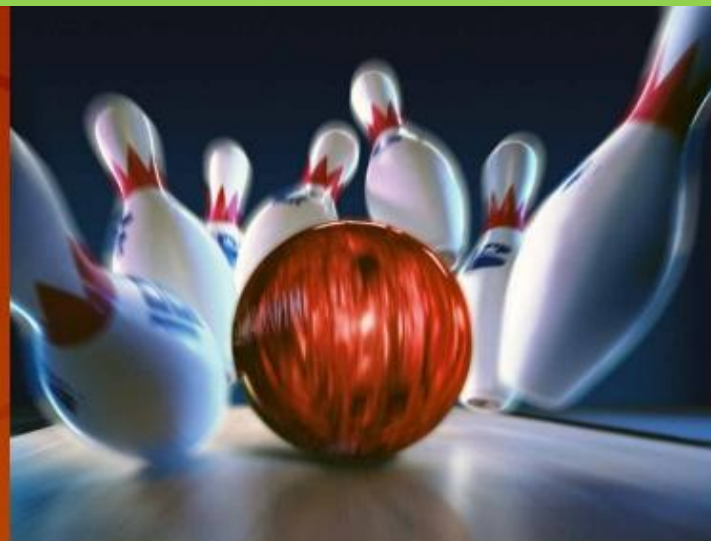
Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и, наконец, досуг. Без наркотиков, сигарет и прочих «удовольствий».

Высоко расценивали физическое воспитание, спорт, выдающийся гражданин деревенского мира, выдающиеся отечественные поэты, писатели, учёные, педагоги.

Например, Пифагор был могучим кулачным бойцом. И кроме чертежей и геометрических инструментов в доме великого математика хранились и спортивные принадлежности. Отец медицины – древнегреческий врач Гиппократ – считался знаменитой фигурой среди эллинских борцов и наездников.

Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты Софокл и Еврипид.

Из истории известно, каким закалённым был великий русский полководец Александр Суворов.



Спорт – это движение, а значит, - жизнь.



**Спорт - это здоровье, красота, выносливость. Многие хотят не болеть и иметь красивое тело. Поэтому спорт становится, все более популярен во всем мире. Спортивные соревнования проводятся во всех странах и на всех континентах. Сегодня новости спорта интересуют очень большое количество людей, поэтому они занимают одно из ведущих мест на телевидении. И даже те, кто не занимается спортом, получают удовольствие от некоторых рекордов спортсменов.**

# Спорт - это жизнь

- ★ Спорт-это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей.



- Так что же такое собой представляет спорт? Это любая физическая активность человека, организованная на любительском или профессиональном уровне. Благодаря спорту, улучшается физическое состояние тела человека, его здоровье. Ко всему, это увлекательное развлечение. Развивается спорт на конкуренции и рекордных достижениях, для которых огромную роль играют тренировки и мастерство спортсменов. Спорт бывает командного типа и одиночного. Видов спорта огромное количество. Все они имеют свои правила и особенности. Некоторые оцениваются по количеству забитых мячей, другие по финишной ленточке. Но есть виды спорта, которые оценивают судьи. Например, фигурное катание, спортивная гимнастика, верховая езда и т.д. Здесь главное, это мастерство спортсмена, его техника, умение выполнять те или иные задания. А есть такие виды спорта, где техника и мастерство не играют никакой роли. Взяв хотя бы, бодибилдинг. Главное в этом спорте – пропорция и объем тела

# Различные уровни спорта

- Спортивные соревнования бывают различных уровней. Чем выше уровень соревнования, тем выше мастерство спортсмена. Профессиональные спортивные соревнования привлекают очень много болельщиков, которые не всегда могут попасть на стадион или в спортивный зал. Поэтому их транслируют по телевидению. Если соревнования очень крупного масштаба, то каждый час транслируются новости о них, ведь болельщики хотят быть в курсе всех событий. Спортom можно заниматься на любительском уровне, чисто для поддержки здоровья и физической формы. Кроме удовольствия такой спортсмен ничего не получает. Профессиональный спорт приносит большие прибыли. Поэтому, на сегодняшний день, спорт стал огромной индустрией, в которой крутится очень крупный капитал. Современный спорт, является еще и источником дохода, не только для самих спортсменов, но и для болельщиков, и для фирм организаторов спортивных соревнований, и для предприятий, выпускающих спортивный инвентарь и оборудование.

# Виды спорта:

- **Бадминтон.**  
Представляет собой перекидывание волана (игрового снаряда) через сетку при помощи ударов ракетками. Волан должен коснуться земли на поле соперника. Играть могут как два человека - друг против друга, так и четыре человека - двое на двое. Является Олимпийским видом спорта с 1992 года (XXV Олимпиада, Барселона, Испания).
- **Баскетбол.**  
Это командная игра. Целью каждой команды является забросить мяч в корзину соперника и не дать сделать то же самое команде-сопернику. Одновременно играют две команды по пять человек. Участвует в Олимпийской программе с 1936 года (XI Олимпиада, Берлин, Германия).
- **Бокс.**  
Это вид спортивного контактного единоборства. Соперники наносят друг другу удары руками в специальных перчатках. Целью является нанести как можно больше точных ударов сопернику, либо сбить его с ног ударом, чтобы он не смог продолжить бой в течении 10 секунд (нокаут). Подобный вид единоборства (кулачный бой), был в программе Античных Олимпийских игр. Современный бокс (английский бокс) стал Олимпийским видом спорта с 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США), а постоянным участником программы Олимпийских игр с 1920 года (XII Олимпиада, Антверпен, Бельгия). Рассматривается вопрос о включении в Олимпийскую программу женского бокса.
- **Борьба.**  
Это спортивное единоборство двух спортсменов. Разрешены различные броски и приёмы. Запрещена ударная техника. Борьба была в программе древних Олимпийских игр. Тогда она была одной из составляющих пентатлона (пятиборья). В зависимости от ограничений и правил Олимпийская борьба делится на греко-римскую (классическую), которая участвует в Олимпиадах с 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция), и вольную, которая входит в Олимпийскую программу с 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США) - мужчины, и с 2004 года (XXVIII Олимпиада, Афины, Греция) - женщины.

# Виды спорта:

- **Велоспорт.**  
Велоспорт участвует в Олимпийской программе с I Олимпиады. Он делится на виды, которые включались в Олимпийскую программу в разные годы. Кроме этого, гонка на велосипеде на дистанции в 40 км. является составляющей дисциплиной триатлона.  
Велоспорт-шоссе. Гонка на большие дистанции. 239 км. - мужчины, 120 км. - женщины. Первая гонка состоялась в 1896 году (I Олимпиада, Афины, Греция).  
Велоспорт-трек. Гонка на искусственном треке по кругу. Тоже различается на различные виды. Есть женские (не во всех видах) и мужские заезды. Этот вид состязаний входил в программу всех Олимпийских игр, исключение составила Олимпиада в 1912 году (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция).  
Горный велосипед. Другое название - маунтин-байк. Олимпийским видом спорта является с 1996 года (XXVI Олимпиада, Атланта, США) разновидность под названием кросс-кантри. Это гонка по пересечённой местности, состоящая из определённого количества кругов.  
Велосипедный мотокросс (BMX). Состязания проводятся на маленьких велосипедах с большой маневренностью и возможностью большого ускорения. Впервые представлен на Олимпийских играх 2008 года (XXIX Олимпиада, Пекин, Китай).
- **Водное поло.**  
Командный вид спорта. Участвуют две команды по семь человек, каждая из которых стремится забросить мяч в ворота команды-соперника. Вся игра проводится в бассейне с водой. Олимпийским видом спорта является с 1900 года (II Олимпиада, Париж, Франция).
- **Волейбол.**  
Командная игра с мячом. Цель - перекинуть мяч через сетку так, чтобы он коснулся пола на площадке соперника. С каждой стороны играют по 6 человек. Игра включена в Олимпиады с 1964 года (XVIII Олимпийские игры, Токио, Япония).
- **Гандбол.**  
Командная игра с мячом. Цель - забросить как можно больше мячей в ворота соперника. Но при этом, нельзя заступать за 6 метровую линию перед воротами. Броски в ворота, большей частью, производятся руками. С каждой стороны играет по 7 человек. Проводился Олимпийский турнир в 1936 году (XI Олимпиада, Берлин, Германия). Затем, были показательные выступления в 1952 году (XV Олимпийские игры, Хельсинки, Финляндия). Постоянно присутствовать на Олимпиадах гандбол стал с 1972 года (XX летние игры, Мюнхен, ФРГ).

И если жизнь важна и вам она нужна,  
Возьми друзей за руки и борись.  
Труд, физкультура, спорт – и это наш  
девиз!

Здоровый образ жизни – это жизнь!  
Здоровый образ жизни – наша  
жизнь!

# Виды спорта:

- **Гимнастика спортивная.**  
Это вид спорта, который включает в себе несколько дисциплин. Мужчины соревнуются в опорных прыжках, вольных упражнениях, на кольцах, на коне, на параллельных брусьях, на перекладине (турник). Женщины соревнуются на бревне, на брусьях разной высоты, в опорных прыжках и в вольных упражнениях. Соревнования среди мужчин на Олимпиадах проводятся с 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция), среди женщин - с 1928 года (IX летние игры, Амстердам, Нидерланды).
- **Гимнастика художественная.**  
В этом виде состязаний под музыку исполняются различные танцевальные, акробатические и гимнастические упражнения. Они могут выполняться как с предметами (обруч, мяч, скакалка, булавы, лента), так и без предметов. Стала Олимпийским видом спорта с 1984 года (XXIII летние игры, Лос-Анджелес, США). Пока соревнования проводятся только среди женщин.
- **Дзюдо.**  
Это боевое искусство, зародившееся в Японии. В 20 веке появилось спортивное направление дзюдо, в котором запрещена ударная техника. На Олимпиадах дзюдо представлено как спортивное единоборство. Свою Олимпийскую историю дзюдо ведёт с 1964 года (XVIII летние Олимпийские игры, Токио, Япония). Женщины стали участвовать в Олимпиадах с 1992 года (XXV Олимпийские игры, Барселона, Испания).
- **Лёгкая атлетика.**  
Это понятие включает в себя множество дисциплин. Сюда входят бег на различные дистанции, ходьба, прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки с шестом, тройные прыжки, метание молота, метание копья, метание диска, метание ядра, а также, несколько видов многоборья, соединяющие в себе различные дисциплины. В принципе, лёгкая атлетика считается наиболее массовым видом спорта. Неофициально её даже называют "королевой спорта". Состязания по лёгкой атлетике берут свои корни с Античных Олимпиад. Современная лёгкая атлетика присутствует на Олимпийских играх с самого их начала - 1896 года (I Олимпиада, Афины, Греция).

# Виды спорта:

- **Настольный теннис (пинг-понг).**

Является спортивной игрой, заключающейся в перекидывании шарика через сетку на игровом столе. Целью является создание ситуации, когда соперник не сумеет отбить шарик обратно, на поле противника. Соперники могут играть один на один, или двое на двое. Олимпийским видом спорта считается с 1988 года (XXIV Олимпиада, Сеул, Республика Корея).

- **Плавание.**

Это вид передвижения человека в воде не касаясь дна. Проводятся состязания на различные дистанции и разными стилями. Является Олимпийским видом спорта с 1896 (I Олимпиада, Афины, Греция) года. Женщины стали состязаться на Олимпиадах, начиная с 1912 года (V Олимпиада, Стокгольм, Швеция).

- **Пляжный волейбол.**

Начиная с 1996 года (XXVI Олимпиада, Атланта, США), проводятся Олимпийские турниры по пляжному волейболу. Здесь, в отличие от классического волейбола, команда состоит из двух человек, а площадка является песчаной. Очки начисляются только тогда, когда команда выигрывает подачу.

- **Прыжки на батуте.**

Эта дисциплина относится к спортивной гимнастике. Спортсмены прыгают на батуте, состоящем из металлического каркаса с натянутой сеткой, и выполняют различные гимнастические и акробатические элементы. В программе Олимпийских игр с 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия).

# Виды спорта:

- **Синхронное плавание.**

Включает в себя элементы акробатики, гимнастики и плавания. Хотя в конце 19-го века состязались мужчины, сейчас это исключительно "женский" вид спорта. На Олимпиадах состязаются дуэты и группы. В Олимпийской программе присутствует с 1984 года (XXIII летние игры, Лос-Анджелес, США).

- **Стрельба.**

Состязания в стрельбе проводятся из пневматического и огнестрельного оружия. Пулевая стрельба проходит в тире, где из нарезного оружия спортсмены стреляют по мишеням. Стендовая стрельба проходит на открытых полигонах и ведется из гладкоствольного оружия по летающим тарелкам-мишеням. Присутствует в программе Олимпийских игр с 1900 года (II Олимпиада, Париж, Франция). Раздельные состязания мужчин и женщин начали проводиться с 1984 года (XXIII Олимпиада, Лос-Анджелес, США).

- **Теннис.**

Цель игры такая же, как и у настольного тенниса - перебросить, в этом случае, теннисный мяч при помощи ракетки на игровое поле противника так, чтобы он не смог вернуть его назад. Игра ведётся на закрытой или открытой площадке и может быть индивидуальной - один на один, или командной - двое на двое. В программе Олимпийских игр присутствовал с 1896 (I Олимпиада, Афины, Греция) по 1924 год (VIII Олимпиада, Париж, Франция), а затем, начиная с 1988 года (XXIV Олимпиада, Сеул, Республика Корея) уже постоянно.

- **Тхэквондо.**

Это вид корейского боевого искусства. На Олимпийских играх присутствует его спортивный вариант, который развивается Всемирной федерацией тхэквондо (WTF). В 1988 году (XXIV Олимпиада, Сеул, Республика Корея) тхэквондо присутствовало на Олимпиаде в качестве показательного вида спорта, а с 2000 года (XXVII Олимпиада, Сидней, Австралия) является Олимпийским видом спорта. Проводятся состязания между мужчинами, и между женщинами.

# Чем полезен спорт?

- Спорт в разумных пределах является исключительно важным для любого человека. Движение - жизнь. Человек так устроен, что без физической активности все функции его тела ослабевают, а неиспользуемые органы атрофируются. Мало двигающийся человек часто болеет. У него плохо работает система мышления, он более склонен к суициду.

Бич современного человека - гиподинамия. Если сравнивать образ жизни жителя средних веков и выходца из мира индустриализации, то первый имеет более крепкое здоровье. Различные НИИ то и дело проводят многообразные исследования человека. И последние из них показали, что человек, особенно городской житель, преобразовывается из "человека разумного" в "человека заумного". Он имеет тенденцию к близорукости, вытянутому костному аппарату и дистрофии мускулатуры. Он склонен к болезням, психической неустойчивости и эгоизму.

К подобным факторам современного человека во многом приводит недостаточная физическая активность и неумеренное питание. Спорт же и физкультура способны свести к минимуму не только последствия неправильного питания, но и влияние неблагоприятной экологической обстановки и всевозможные нервные потрясения. Тренированный человек все это переносит достаточно легко. И в этом виден один из главных плюсов спорта.

Ничто и никогда не развивает тело так, как физическая активность. Только она способна дать телу ту гармонию и соразмерность членов, которую мы называем красотой. Физкультура дарит человеку хорошую осанку, прекрасное настроение и неизменную бодрость.

В качестве еще одного достоинства можно выделить развитие мелкой моторики. Мозг человека, вся его мыслительная и творческая деятельность напрямую зависит от развития мускулатуры. Так, например, человек, недостаточно хорошо владеющий пальцами рук, в то же время почти всегда имеет плохую дикцию. И это накладывает свои ограничения на выбор деятельности.

Миллионы людей во всем мире испытывают трудности в связи с тем, что имеют ограничения. Травмы, болезни и врожденные проблемы заставляют их избегать общества, влекут их в пучину отчаяния. И выбраться оттуда им поможет только помощь окружающих и неустанная физическая активность.

Тяжело видеть человека, который вел пассивный образ жизни, и которого сама жизнь заставила взяться за ручной труд. Как часто они надрываются, рвут связки. От подобного не застрахован никто. Но все же активному спортсмену все эти испытания и страдания достаются гораздо реже. Ему легче сменить работу, легче адаптироваться к другим климатическим и психологическим условиям. Тренированный человек всегда готов к движению, к деятельности, к разнообразию.

ЛЮБИТЕ СПОРТ



И БУДЬТЕ



ЗДОРОВЫ!