

Спорт

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



Зачем нужен спорт.



Спорт полезен для здоровья, потому что он заставляет работать все тело. В современном мире люди все меньше и меньше двигаются во время работы. Как следствие организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо постоянно заниматься спортом.



Спорт важен для ребенка

Особенно важен спорт для ребенка. Он помогает развитию всего организма. Если ребенок находится в плохой физической форме, то очень быстро устает за занятиями, чаще болеет. Учеба становится для него тяжелой ношей. Если ты будешь заниматься спортом, то всегда будешь выносливым и в хорошей физической форме.

Занятия спортом в самом худшем случае ведут к хорошему настроению и повышенной жизненной активности организма.

И это научно доказанный факт, при занятиях спортом, выделяется тестостерон, многие его называют гормоном счастья.



Виды спорта:

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.



Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



Футбол

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



БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире!



© 2008-2010 гг. www.dreamstime.com



Бадминтон

Бадминтон! — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перебивают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских



Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении влпавь за наименьшее время различных дистанций.[1] При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому), скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



Занимайтесь спортом
,ведь спорт –наша
ЖИЗНЬ.

