

Спорт и школа

1.1 Что такое спорт.

Слово «спорт» родилось давно во Франции. И произносилось оно «депорт», что значит «развлечение», «забота».

В Англии это слово стали произносить по – своему: «диспорт», а потом отбросили первые две буквы. Получилось «спорт». Более 100 лет назад слово «спорт» попало в Россию. Сначала в России спортом называли коллекционирование марок, игру в домино, разведение домашних животных и рукоделие. Позднее - только такие физические упражнения, которые помогают укреплять здоровье, делают человека сильным, смелым, ловким и выносливым.

В толковом словаре русского языка С.И.Ожегова написано: «Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире насчитывается около 500 видов спорта. Спорт, как правило, профессия, а физическая культура – развлечение, хотя спорт и начинается с занятий физкультурой.

Спорт – это сила, здоровье, успех и хорошее время проведение, помогает завести новые знакомства, даже помогает определиться с выбором будущей профессии. Многие остаются в спорте и продолжают в нем свою карьеру, добиваясь огромных успехов, даже на мировом уровне.

Физкультура и спорт позволяют человеку иметь в "здоровом теле - здоровый дух". В самом деле, для полноценной умственной деятельности, для хорошего самочувствия необходимо быть здоровым. Больной человек и чувствует себя неважно, работает соответственно.

Каждый в спорте находит что – то для себя. Одни считают, что это яркое и красочное зрелище, захватывающий спектакль, другие – средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт, чтобы не оказаться в дурной компании. Это относится к подростковому возрасту. Жизнь молодежи не мыслима без спорта.

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива. Уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у детей таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании этих навыков в жизни, запоминают правила закаливания организма и требования гигиены. Развиваются внимание, наблюдательность, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Спорт в жизни школьника

Большинство современных людей предпочитают вести малоподвижный или сидячий образ жизни. Это отрицательно может сказаться не только на их физическом, но и моральном состоянии. Мышцы такого человека становятся очень дряблыми, увеличивается аппетит, угасает жизненный тонус и падает настроение, и даже возникает депрессия. Малоподвижный образ жизни - одна из основных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а современные дети проводят в школе много времени за партой, а дома, опять же сидя, у телевизора или за компьютером. Школьная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их конечно недостаточно. А вот если ребенок посещает еще и спортивную секцию, то школьная умственная активность здесь сменяется физической. Поэтому детям очень необходимы занятия спортом.

Занятия спортом укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. К работающим мышцам увеличивается приток крови и поэтому активизируется работа сердца. Важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими. Тогда спорт будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, всестороннему физическому развитию и особенно развитию выносливости, быстроты и силы, формированию правильных двигательных навыков, которые необходимы для учебной жизни, для здоровья.

Спорт – это сочетание физических и эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия спортом дают ребенку возможность лучше управлять не только своим телом, но и характером. Недаром, спортивный характер – это выносливость, целеустремленность и дисциплина.

Ещё К.Д. Ушинский, великий русский педагог, писал, что «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения». Также считают исследователи из Дании: «Физически активные дети лучше успевают в школе, чем те, кто мало двигается». Эксперты пришли к выводу, что чем более физически активен школьник, тем лучше его отметки. Ученые провели 14 исследований с участием 12000 детей в возрасте 6-18 лет. По их мнению, хорошей успеваемости у физически активных детей способствует улучшение кровообращения в головном мозге. Это приводит к повышению уровня гормонов, которые помогают бороться со стрессом и улучшают настроение, а также к образованию новых нервных клеток и связей между ними. Влияние физической активности на успехи в учебе доказывает и неврологи Университета Иллинойса (США). Ученые зафиксировали, что после физических нагрузок эффективность работы мозга у школьников значительно повышалась, и они успешно выполняли тестовые задания по математике, чтению и правописанию даже в шумной обстановке и при прочих условиях, обычно мешающих учебе.

У современных школьников очень большая физическая нагрузка, и на активное занятие спортом остается немного времени. В связи с этим свободное время следует разумно, по возможности равномерно по дням недели, распределить так, чтобы его хватило и на учебу, и на спорт.

Но какому виду спорта отдать предпочтение? Специалисты советуют, чтобы дети младшего школьного возраста занимались плаванием, ведь оно развивает у них смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Дети, занимающиеся плаванием, реже болеют простудными заболеваниями. Из других видов спорта младшим школьникам подходят занятия в группах начальной подготовки по фигурному катанию, теннису, акробатике, художественной гимнастике, бадминтону.

1.3. Спорт в моей жизни.

Наверное, все мамы и папы мечтают, чтобы их дети выросли и стали гармонично развитыми личностями. Поэтому некоторые родители задумываются, в какой кружок или секцию записать своего ребёнка. Меня в своё время мама записала на секцию футбола, потому что я с раннего детства люблю игры с мячом. Я занимаюсь футболом с детского сада. С первых тренировок футбол стал для меня любимым занятием.

Учителя и родители часто напоминают нам, детям, что здоровье надо беречь смолоду. Хорошее здоровье обеспечивается занятиями физической культурой, соблюдением режима дня и питания, ведением здорового образа жизни. Доктора считают, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день.

Футбол развивает скорость, сообразительность, точность реакции и выносливость. Футбол является командной игрой и развивает сплоченность и командный дух.

Я занимаюсь футболом в детско-юношеской спортивной школе уже четвертый год. Тренировки проходят четыре раза в неделю, по полтора часа. Это большой труд, который под силу не каждому. На тренировках мы разминаемся: бегаем, выполняем прыжки, упражнения на развитие физической силы, а так же выполняем тренировку непосредственно с мячом. Вначале было немного сложно, движения были неуклюжими, мне было трудно удерживать своё тело в равновесии. Но благодаря общему упорству и терпению, я смог преодолеть сложности, постепенно развилась уверенность, ловкость и быстрота движений. С ранней весны до поздней осени мы гоняем мяч на стадионе, что способствует закаливанию организма. А зимой я занимаюсь футболом в крытом зале спортивного комплекса.

С первых тренировок футбол для меня и других ребят стал любимым занятием. Наша команда «Маяк» принимает участие в различных соревнованиях по футболу. Мы часто играем с командами из с. Бердюжье, г. Голышманово, г. Ишима, г. Омска.

Чем больше я занимаюсь, тем больше мне нравится футбол.

Многие спрашивают, полезно ли занятие футболом? Медики всех стран, конечно же, ответят вам: «Да»! По утверждению медиков, польза занятий футболом действительно велика. Регулярные тренировки могут способствовать постепенному улучшению общего состояния здоровья человека, повышению иммунитета, укреплению мышц, укреплению сердечнососудистой системы и т.д.

Через 3 года занятий футболом, я проанализировал свои успехи:

Улучшилась координация движений;

Увеличилась физическая сила;

Ушёл лишний вес;

Появилось чувство уверенности в себе, собранность, организованность и выносливость;

Занятие футболом реально помогает избавиться от регулярных простудных заболеваний.

До занятий футболом у меня были проблемы со здоровьем. Слабый иммунитет, частые простудные заболевания. Сейчас я стал реже болеть.

Таким образом, футбол стал для меня частицей моей жизни. Он даёт мне здоровье, уверенность в себе, а также вдохновляют меня, повышает настроение.

Занятие футболом не мешает учебе. Наоборот, я научился ценить время. Научился жить по режиму дня. Придя с тренировки, я с удовольствием сажусь за уроки. В школе я учусь хорошо, всё успеваю.

В заключение сделаю несколько выводов о пользе футбола для здоровья человека:

- Улучшение общего физического состояния человека;
- Улучшение состояния сердца и легких;
- Увеличение массы и тонуса мышц;
- Возможность управлять своим весом;
- Укрепление костей и снижения риска остеопороза;
- Выработка чёткой координации движений

На эмоциональное состояние человека футбол влияет следующим образом:

- Улучшение эмоционального состояния в целом;
- Повышение самооценки;
- Восприятия жизни с совершенно новых положительных сторон;
- Повышение уверенности в себе и самоуважения;
- Новые знакомства, социальные связи и перспективы.