Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Симферопольская академическая гимназия»

Секция «Биология человека и основы здоровья»

Научно-исследовательская работа на тему:

**СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ**

***Работу выполнил:***

Музенко Михаил Владимирович,

ученик 3-Б класса

муниципального бюджетного

общеобразовательного

учреждения «Симферопольская

академическая гимназия»

муниципального образования

городской округ Симферополь

***Научный руководитель:***

Шерфединова Ленура Мамутовна,

учитель начальных классов

муниципального бюджетного

общеобразовательного

учреждения «Симферопольская

академическая гимназия»

муниципального образования

городской округ Симферополь

г. Симферополь – 2023

Спорт – это неотъемлемая часть общественной жизни, один из элементов системы ценностей современной культуры.

Тем не менее общепризнанного определения слова «спорт», несмотря на его важность и популярность во всём мире, пока нет. В разных зарубежных источниках даны разные определения.

Актуальность проекта. Занятия спортом – это залог здоровья. Спорт укрепляет организм, делает нас выносливее. Занятия спортом разнообразны и актуальны круглый год.

Цель нашей работы заключается в том, чтобы познакомить детей и взрослых со спортом, с его видами и с его положительным влиянием на человека.

Задачи проектной работы:

- изучить научную и художественную литературу по данной теме;

- узнать о таких видах спорта, как КАРАТЭ, плавание, футбол.

- их влияние на человека;

- эксперементальным путем доказать, как и какой спорт повлиял на меня.

Вывод: на собственном примере я убедился о пользе спорта. После занятий спортом у меня укрепился иммунитет, я стал меньше болеть, стал более выносливым, у меня появилась уверенность в своих силах и возможностях. Я ставлю для себя определенные цели и всегда стараюсь их добиваться.

Роль спорта в нашей жизни переоценить невозможно. Спорт делает нас сильными, здоровыми, красивыми, помогает воспитывать в себе замечательные качества личности, делает нашу жизнь более яркой и насыщенной. И не важно, каким спортом заниматься. Главное любить спорт и ходить на тренировки с огромным удовольствием, тогда все у Вас будет получаться и жизнь будет намного ярче и здоровее.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВСТУПЛЕНИЕ...........................................................................................................4

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Раздел 1. Каратэ-до и его роль в моей жизни .........................................................7

Раздел 2. Плавание и его роль в моей жизни .........................................................11

Раздел 3. Футбол и его роль в моей жизни……………..........................................16

ВЫВОДЫ....................................................................................................................20

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ..................22

ПРИЛОЖЕНИЯ..........................................................................................................23

**ВВЕДЕНИЕ**

Спорт — это деятельность, направленная на совершенствование физического развития, участие в соревнованиях и подготовка к ним согласно определённым правилам (Французская энциклопедия Вебера);

Спорт — это универсальная форма отдыха, одно из средств самоутверждения (Английская энциклопедия);

Спорт — это комплекс мероприятий, средств и деятельности, целью которых является достижение высоких результатов в состязаниях, физическое образование и активный отдых людей в свободное время (Немецкий энциклопедический словарь);

Спорт — это игровое состязание, требующее определённого мастерства, которое достигается путём физических тренировок (Всемирный энциклопедический словарь).

Спорт очень многолик – существует не только довольно большое количество его видов, которые значительно отличаются между собой, но и сама спортивная деятельность часто решает совершенно разные задачи и имеет различную направленность.

Спорт подразделяется на несколько разновидностей по следующим

признакам:

по степени профессионализма (любительский и профессиональный);

по массовости и доступности (массовый или общедоступный и элитный или спорт высших достижений);

по характеру перемещения в пространстве (игровые и циклические виды);

по количеству соревнующихся участников (индивидуальные и командные виды);

связанный с особенностями демографических групп (детский, юношеский, для инвалидов, ветеранов, студенческий, школьный и т.д.);

по степени организованности занятий (в спортивных секциях или в домашних условиях);

по уровню спортивных соревнований (национальный, международный);

по времени года (летние и зимние виды).

В настоящее время спорт позиционируется, как социальная система, влияющая практически на все сферы общества и области культуры. В связи с этим можно выделить 5 важнейших функций спорта.

1. Культурная. Для многих людей спорт – это, прежде всего, зрелище, этим он интересен и привлекателен. Например, в фигурном катании и художественной гимнастике соревнования проходят под красивую, часто классическую музыку, выступления спортсменов содержат элементы балета, театра.

Эстетика человеческого тела и сложные зрелищные упражнения привлекают внимание миллионов людей разного возраста. Всё это, несомненно, повышает культурный уровень населения.

2. Социализация. Спорт предполагает тесное общение между спортсменами и тренером, которые обычно продолжаются и в обычной жизни. Он объединяет фанатов в группы, что способствует социальной интеграции, расширению их круга общения.

Болельщики собираются вместе для обсуждения последних спортивных новостей, для просмотра онлайн-трансляций игр любимых команд или выступления своих кумиров. Спорт даёт возможность найти друзей, с которыми приятно делиться своими достижениями и просто проводить свободное время.

3. Оздоровительная. Любые спортивные занятия укрепляют здоровье: способствуют профилактике гиподинамии и двигательной активности, укрепляет иммунитет, положительно воздействуют на все органы и системы организма. Спортивная деятельность зарождает и развивает лидерские качества, положительно влияет на самооценку.

4. Коммуникативная. Проведение крупных соревнований сталкивает между собой спортсменов из разных уголков мира. Различные чемпионаты мира или Олимпиады привлекают в страну их проведения миллионы туристов, которые общаются между собой, узнают о традициях разных стран.

5. Экономическая. Люди тратят огромные деньги на покупку билетов на соревнования (а также цветы и подарки для спортсменов), абонементы в фитнес-залы или бассейны, форму, инвентарь. Со всего этого платятся налоги, отчего государство имеет определённую прибыль.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В свои 8 лет я так же занимаюсь спортом. С 5 лет я занимаюсь в спортивном клубе «Спартак» КАРАТЭ-ДО. С 4 лет хожу на плавание. Правда был большой перерыв. Но в этом году я начал тренироваться вновь в бассейне в спортивной секции в Симферопольской академической гимназии. Там же я уже 2 года занимаюсь футболом. Спорт в моей жизни занимает огромное место. Им я занимаюсь ежедневно по несколько тренировок в день.

**1. КАРАТЭ-ДО** ( КАРА-пустая , ТЭ-рука , ДО-путь ) - это искусство ведения рукопашного боя , основанное преимущественно на ударах руками и ногами . Зародившееся на древнем Востоке и прошедшее путь до настоящего времени , оно является эффективнейшей самозащитой без применения какого-либо вида оружия.

Удивительно, что исследование приемов КАРАТЭ , созданных нашими предками и усовершенствованных в длительном изучении и применении, показывают, что эти приемы соответствуют современным научным принципам. Однако дальнейшее усовершенствование всегда возможно.

Толкование значения "пустая рука" имеет не только дословный смысл, но и характер философии Буддизма - ЗЭН: " истолковать ( показать ) себя пустым ". Мастер КАРАТЭ как боевого искусства - Фунакоши Гичин - избрал именно этот характер значения КАРАТЭ . Он писал : "Как зеркальная поверхность отражает любую точку перед собой, и тихая долина перестает существовать даже от малейшего звука, так и занимающийся КАРАТЭ должен изгнать из своего ума начисто эгоизм и злобу, и добиться взаимодействия всех сил , действуя в направлении последних . Это и является смыслом КАРАТЭ". КАРА - опустошение.

Истоки КАРАТЭ датируются более, чем тысячелетиями назад . Индийский монах Дхарма , бежавший от гонений в Китай, будучи в монастыре Шао Линь , обучал его учеников методом физической тренировки для развития умения терпеть ( выносливости ) и физической силы , и перенес эту суровую дисциплину как часть своей религии . Эти методы физических тренировок были в дальнейшем развиты и усовершенствованны , и в то же время были известны как искусство борьбы ( драки ) Шао Линя. Благодаря своей эффективности, это искусство было нужно монахам монастыря для защиты от набегов вооруженных кочевников . Не имея оружия , монахи Шао Линя нашли способ защитить себя и монастырь, изучая и совершенствуя искусство рукопашного боя, унаследованное от Дхарме. Впоследствии борьба распространилась по всей территории древнего Китая и всего Востока . Выходцы из Шао Линя, оседая на новых местах, образовывая свои школы , совершенствуя это искусство. Так сложилась целая система, названная позже У-ШУ ( европейское название - КУНГ-ФУ ). Далее это искусство перекочевало на остров Окинава, где смешалось с местными видами борьбы и еще более окрепло в результате практического применения. Лорд Кагошима на самом южном окончании о. Киушу в Японии запретил под страхом смерти пользование оружием, поэтому большой подъем развития получили приемы боя ОКИНАВА-ТЭ ( "рука Окинавы" ).

Переходя по наследству - от отца к сыну - боевое искусство древнего Востока постепенно уходило в тайну каждого мастера. Из-за своей смертоносной силы и колоссального эффекта . владеющие этим искусством стали преследоваться властями. Они уходили в горы и там все более и более совершенствовали свое искусство , придавая ему более философский характер. Постепенно ОКИНАВА-ТЭ стало достоянием лишь самураев и знатных династий, которые тщетно хранили секреты боевого искусства , передавая знание его по наследству - от поколения к поколению. По этой причине ОКИНАВА-ТЭ было почти забыто широкими массами людей ; лишь самурайские фамилии да немногие , никому не известные старые мастера , навсегда поселившиеся в горах и отрекшиеся от всего мира , бережно хранили тайны могущества этого вида борьбы.

Тренировка КАРАТЭ - это сложный физический и психологический комплекс упражнений , требующий полного понимания каждого элемента. Без этого тренировка КАРАТЭ невозможна. Основной подготовкой, способствующей овладению этого искусства, является психологическая подготовка. Перед каждой тренировкой необходимо прежде всего правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для изучения КАРАТЭ необходимо правильно и четко управлять своими мыслями. В бою психологическая подготовка играет одну из самых важных ролей, если не самую важную .

Необходимо знать , что в схватке с противником прежде всего нужно победить его психологию, а уж потом вступать с ним в технический контакт с непосредственным применением приемов КАРАТЭ . Ведь победа над противником в психологической схватке - это половина фактической победы в реальном контактном бою.

Во время спарринга или боя нужно постоянно смотреть в глаза противнику, не отрывая своего взгляда ни на мгновение. Этим самым я обеспечиваю себе полный обзор всех частей тела противника и всех его движений.

Никогда не переоцениваю и не недооцениваю противника, тем более никогда его не боюсь, но и также не переоцениваю свои возможности.

КАРАТЭ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные виды использования человеческого тела или используются принципы из учений физики и физиологии.

**КАРАТЭ в моей жизни помогает мне приобрести такие навыки:**

**- умение держать форму, равновесие и центр тяжести.** Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов (ударов). Ученики часто должны стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Центр тяжести должен быстро перемещаться слева направо и назад, кроме того, я должен уклоняться от движений противника или при удобном случае атаковать его.

**- быть сильным и быстрым.** Эффективное использование силы важно. Примерно силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из ни , наиболее важным, является быстрота. Основные удары достигают своей силы концентрации максимума усилий в момент касания. Эта концентрация сил зависит во многом от быстроты, с которой выполняются приемы. Для того, чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные и непредвиденные нападения. Такие тренировки вместе с пониманием умения применять динамику движения могут быть средством уменьшения времени реакции.

**- быть ритмичным.** Правильное применение серии движений в любом виде спорта невозможно без ритма. Ритм в первую очередь помогает мне при выполнении серии официальных упражнений ( КАТА ). Без чувства ритма спарринг пройдет вяло.

**- чувствовать время.** Правильное чувство времени крайне важно в выполнении приемов. Если чувство времени недостаточно, не развито, прием может не получиться. Начинать прием сперва важно в любой рассчитанный промежуток времени. Чаще всего исход схватки решают мгновения. Недостаток в чувстве времени может быть гибельным.

**- быть выносливым и гибким.** В КАРАТЭ задействованы все группы мышц. Очень важна гибкость при выполнении приемов. Часто тренировки бывают изнурительными и тяжелыми, поэтому без выносливости с поставленными задачами справиться очень тяжело.

**- развивает умственные способности: память, внимание, концентрация.** КАРАТЭ это не просто хаотичные удары. Каждый удар имеет свое название, необходимо запомнить правильность его выполнения. Комплекс упражнений КАТА требует от себя максимальную концентрацию, не говоря уже о памяти и внимание, чтоб запомнить цепочку движений.

- **развивает психологическую устойчивость**. Во время тренировки вырабатываются такие черты характера как упорство, стремление, настойчивость и борьба со стрессом.

**- развивает социальные и гуманные качества личности, такие как: уважение старших, сопереживание и помощь ближнему.** Особенно ярко это проявляется на соревнованиях. Всегда помогаем одевать снаряжения ребятам со своей команды. И переживаем друг за друга иногда сильнее, чем за себя самого.

**2. ПЛАВАНИЕ.**

Плавание - умение, способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом.

Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Оно под силу людям любого возраста. Это отличный метод профилактики и лечения различных заболеваний.

ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

Различают следующие виды плавания на поверхности воды: спортивный, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный.

**Спортивный вид** плавания заключается в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом по действующим ныне правилам в подводном положении разрешается проплыть не более 15 метров после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому). Скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

**Оздоровительный вид** плавания является формой массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия им способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, оказывают закаливающее действие, улучшают обмен веществ, а также работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

**Лечебный вид** плавания - одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия процедуры на больного.

**Прикладной вид** плавания - способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия и мероприятия. Оно является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Прикладное плавание подразделяется на следующие основные подвиды: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

**Игровой вид плавания** — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Одна из таких игр — водное поло — стала олимпийским видом спорта.

**Фигурный (художественный, синхронный) вид** плавания — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных видов водного спорта, которым занимаются в основном представительницы слабого пола. Фигурное плавание стало олимпийским видом спорта в 1984 году. Оно включало в себя как одиночные, так и парные соревнования. С 1996 года их заменили состязанием команд из 8 спортсменок.

СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Стиль плавания характеризуется определенным согласованным движением рук и ног, с помощью которых тело продвигается вперед по поверхности воды. В плавании имеется несколько стилей и каждый из них оказывает действие на определённую группу мышц. Наиболее популярными являются: брасс, кроль, плавание на спине, баттерфляй и вольный стиль.

**Стиль брасс** - плавание на животе, в процессе которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. Руки вначале синхронно движутся вперед от груди, а после совершают гребок. Ноги при этом одновременно производят толчок, сначала сильно сгибаясь в коленях, а после - выпрямляясь. Плечи должны быть параллельны воде, а руки подводятся к телу под водой. Наиболее сложный в освоении, самый медленный, наименее энергозатратный и довольно бесшумный стиль. Техника брасса впервые была проанализирована датчанином Николасом Винманом в книге, изданной в 1538 году. На протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.

**Стиль кроль** - плавание на животе, при котором слегка согнутые руки попеременно совершают гребки, ноги - поочередно непрерывно поднимаются и опускаются (принцип ножниц). Это один из самых быстрых стилей плавания, порой именующийся вольным стилем. Впервые был продемонстрирован Ричардом Кэвиллом (Австралия) в конце XIX века, а в начале 20-х годов прошлого столетия, благодаря некоторым изменениям, предложенным пловцами из Америки, занял ведущее место среди остальных стилей плавания.

**Плавание на спине** - стиль, при котором прямые руки попеременно совершают гребки, а ноги поднимаются и опускаются поочередно. Особенности стиля - лицо пловца находится постоянно над водой, потому выдыхать в воду не требуется; старт совершается не с тумбочки, как в других стилях, а из воды. По скорости данный стиль находится на третьем месте.

**Стиль баттерфляй** (от англ. butterfly - "бабочка") - плавание на животе, во время которого руки движутся синхронно по определенной траектории, совершая сильный гребок с последующим выносом их из воды, в результате чего корпус плывущего приподнимается над водой. В то же время обе ноги совершают волнообразные движения одновременно. Наиболее энергозатратный и трудный в освоении стиль, по скорости стоящий на втором месте после кроля.

**Вольный стиль** - дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции.

**Роль плавания в жизни:**

**- Умение плавать необходимо для жизни.** Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека, умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

- **Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение.** Они создают условия для дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

- **воспитания смелости, собранности.** Иногда очень страшно нырнуть, отпустить руки и не держаться ни за что, доплыть до какой-либо цели. В такие моменты очень важно рассчитывать на свои силы и не поддаваться панике.

- **плавание дает дисциплину на всю жизнь.** Чем дольше ты тренируешься, тем более возрастает твоя внутренняя дисциплина, которая позволит поддерживать себя на вновь достигнутом уровне. Настоящая твердость и способность заставить себя сделать то, что порой не очень-то и хочется, проявляется даже в мелочах.

**- развитие большинства групп мышц.** Во время плавания работают практически все мышцы тела. Различные техники плавания увеличивают нагрузки на те или иные группы мышц. Во время брасса здорово прокачиваются ноги – ягодицы, икры, бедра. Метод баттерфляй задействует плечевой пояс, руки и корпус. Кроль – наиболее комплексный вариант, при котором все мышцы задействованы равномерно.

**- тренировка легких.** Спортсмены, занимающиеся плаванием профессионально, очень выносливы. Их дыхательная система способна выдерживать огромные нагрузки. Это достигается за счет развития мышц грудной клетки, диафрагмы и увеличения объема легких при тренировках. Занимаясь плаванием, вы не будете испытывать проблем при беге на длинные дистанции. Дыхательная система будет готова к многокилометровым забегам и будет быстро восстанавливаться после кардиотренировок.

**- развитие гибкости.** Плавательные техники подразумевают множество элементов: гребки, перевороты, нырки и т.д. Все это благотворно сказывается на гибкости организма – улучшается эластичность мышц, растяжка.

**- укрепление суставов и позвоночника.** Ещё одна польза плавания заключается в укреплении суставов и позвоночного столба. Все профессиональные пловцы имеют красивое рельефное тело, а крепкая спина – залог здорового позвоночника.

**- снятие стресса.** Плавание, как и любой вид спорта, помогает отвлечься от повседневных проблем и улучшить психологическое состояние. Научные исследования в различных странах подтверждают этот факт – люди рассказывают о лучшем самочувствии после плавания, снятии напряжения и тревоги.

**- координация и подвижность.** Правильное выполнение техники требует координированной работы всего тела: конечностей, групп мышц, дыхательной системы. По этой причине можно назвать плавание хорошей тренировкой координации, а если добавить к ней устный учет количества гребков и вдохов, то можно неплохо развить когнитивные способности.

**3. ФУТБОЛ.**

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч) - спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои. Футбольное поле — 90-120x45-90 м, продолжительность игры — 90 мин (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин). Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) основана в 1904, объединяет 204 национальных федерации (2002).

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около З млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Огромная популярность этого вида спорта породила множество разновидностей футбола:

— **Обычный (стандартный) футбол**. Самый популярный вид футбола, и самый массовый на сегодняшний день. Команда состоит из 11 игроков, включая вратаря. Время игры составляет два тайма по 45 минут, если иное не оговорено судье и командами-участницами.

— **Мини футбол** – вид футбола, проводимый на небольших площадках, в закрытых помещениях. Мяч в отличие от обычного футбола, используется меньший по размерам. Запрещены жесткие силовые приемы и подкаты. На поле две команды по четыре игрока и вратарю в каждой. Игра длится два тайма по 20 минут.

— **Пляжный футбол** – футбол, играемый на песке босиком, легким мячом. Количество игроков и все замены в игре соответствуют правилам мини-футбола. Длительность игры составляет три тайма по 12 минут. Игра длится до гола. Если изначально по игре ничья, «бой» идет до первого гола в серии «послематчевых» пенальти.

— **Регби-футбол** – второй по популярности вид футбола. Количество игроков в каждой команде составляет по 25 человек, на достаточно большом поле. Длительность игры составляет два тайма по 40 минут . Если команды сыграли в ничью, по необходимости, назначается еще два тайма по 10 минут (игра на выбывание). От него произошли такие виды, как американский, канадский футбол, гандбол и баскетбол.

— **Шоубол** – футбол в хоккейной коробке с искусственным покрытием. Продолжительность игры, по решению игроков, составляет два тайма по 20 минут, либо четыре тайма по 15 минут. Здесь возможна игра в «ничью», либо назначается овертайм. Причем, при игре в два тайма время овертайма составляет 5 минут, а при игре в четыре тайма – 10 минут. На поле шесть игроков, включая вратаря, от каждой команды.

— **Настольный футбо**л (кикер)– игра вне пола и возраста, основанная на футболе. Фигурками футболистов, установленными на стержнях, с помощью рукояток, управляют игроки. Принцип игры как в обычном футболе: забить мяч в ворота противника. Игра идет один на один, либо два на два, хотя на больших соревнованиях допускается игра четыре на четыре. Игра ведется на счет, от 5 до 10, матчи до 1,2 ил и 3 побед.- Бумажный и монетный футбол. Игроки играют на столе с самодельными воротами и бумажным конвертиком (мячиком) или монетой при помощи пальцев рук.

Виды футбола в мире:

Помимо перечисленного существуют виды футбола, относящиеся к национальным:

— **Австралийский футбол** занимает третье место по количеству зрителей на трибунах. В каждой команде по 18 игроков, поле овальное. Продолжительность игры составляет четыре периода по 20 минут. Разрешены жесткие силовые приемы. Важно: игра останавливается крайне редко, даже несмотря на полученные игроками травмы.

— **Лело бурти** — командная игра родом из Грузии, очень напоминающая традиционный регби. Правила этой игры достаточно жесткие. В команде по 15 человек. Мяч кожаный, заполненный травой или шерстью. Во время игры игрокам разрешено выбивать мяч из рук противника. Игра длится два тайма по 30 минут.

— **Кальчо** «предок» современного футбола и регби. Игра осуществляется на песчаном поле, мячом из кожи, набитым козьей шерстью. В команде 27 игроков, у каждого из которых своя задача, приближающая игрока к забитию противнику как можно большего количества голов. Любыми способами. Допускается атака игроков команды противника, не владеющих мячом, с использованием приемов борьбы и кулачного боя. Игра длится 50 минут.

**Итак, как же влияет на организм футбол?**

**1. Укрепляет кости.**

Не смотря на то, что в футболе футболисты часто получают травмы ног, научно доказано, что постоянные занятия футболом укрепляют костные мышцы, а также повышают скорость восстановления костей. Кроме того, футболисты не испытывают проблем с костями в старости.

**2. Повышает выносливость.**

Футбол влияет на выносливость, ничуть не хуже чем бег. Соответственно, этот вид спорта оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. У людей, которые занимаются футболом, сердце способно легко адаптироваться как к умственным, так и физическим нагрузкам, у них практически не бывает обмороков или тахикардии.

**3. Улучшает реакцию и тренирует умственные способности.**

В футболе главное - не прозевать мяч. Футболисты всегда должны мгновенно реагировать на подачи от игроков противника или же игроков своей команды, они всегда должны следить за мячом и должны уметь во время забивать его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой, значительно влияет на скорость реакции и тренирует сообразительность.

**4. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы**. Улюдей занимающихся спортом наблюдается значительное снижение общего холестерина в крови, что отражается на уменьшении процесса образования атеросклеротических бляшек в сосудах головного мозга - в связи с этим улучшается работа и нервной системы, почечных сосудах, в коронарных сосудах, и сосудах нижней конечности.

**5. Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом**. Энергетические затраты всего лишь за одну игру у профессионалов составляют немалую цифру - примерно 1500-2000 килокалорий.

**6. Учит работать в команде.** Это умение необходимо и очень важно в нашей повседневной жизни.

**ВЫВОДЫ:**

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 - укрепление здоровья.

Многие люди избирают спорт как профессию.

Для нас, детей, спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, прекрасное настроение и уверенность в себе.

Спорт –это не только физическое воспитание, но и морально-духовное. Спорт делает нас сильнее, лучше, учит нас общаться и помогать близким.

В последнее время большинство людей стало уделять себе и собственному здоровью уж слишком малое количество времени, ссылаясь на большую занятость и многочисленную нехватку свободных часов. Некоторые из их не обращают должного внимания своему физическому развитию из-за банального и ошибочного мнения, что регулярные спортивные нагрузки не имеют особого значения и вряд ли существенно повлияют на их здоровье. Однако, как я уже сказал, подобные мысли являются не совсем правильными, потому что спорт действительно способен кардинально изменить жизнь любого человека. Ни для кого не секрет, что регулярное занятие спортом приносит колоссальную пользу человеческому организму. Даже обычное соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) без каких-либо тренировок помогает людям заметно улучшить своё самочувствие и повысить иммунитет к различным болезням. И несмотря на то, что небольшая часть населения нашей планеты не видит в занятии спортом существенного смысла, каждому из нас следует понимать особую необходимость физической активности в нашей жизни, так как она имеет множество серьёзных преимуществ.

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

На собственном примере я убедился о пользе спорта. После занятий спортом у меня укрепился иммунитет, я стал меньше болеть, стал более выносливым, у меня появилась уверенность в своих силах и возможностях. Я ставлю для себя определенные цели и всегда стараюсь их добиваться.

Не важно, каким спортом Вы занимаетесь, главное не останавливайтесь на достигнутом и не бросайте!!!

Роль спорта в нашей жизни переоценить невозможно. 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.

Это подтверждает знаменитая поговорка:

«В здоровом теле – здоровый дух!»

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

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. <https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoj-kulture-vliyanie-zanyatij-futbolom-na-organizm-i-zdorove-cheloveka-4666481.html>

2. <https://studbooks.net/748940/turizm/rol_futbola_fizicheskom_vospitanii>

3. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2817633.html>

4. https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/sport-chto-ehto-takoe.html

5. <http://www.karate-khv.ru/old/kyokushinkai/story/istoriya-karate/13-zarozhdenie-i-razvitie-kiokushinkaj-karatye-v-xabarovskom-krae.html>

6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.

7. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебшых заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

8. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальнойтехнико

тактической подготовки юных футболистов: Дис. + канд. пед. наук. - М., 1990. - 162 с.

**Приложение № 1**

****При****