

СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 390 Красносельского района
Санкт-Петербурга

Выполнил:

обучающийся 9А класса

Козлов Алексей Романович

Руководитель:

Васильев Альберт Егорович

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Спорт в жизни человека

1.1. История спорта

1.2. Роль спорта в жизни человека

2. Футбол

2.1. Что такое футбол

2.2. История футбола

3. Спорт в моей жизни

3.1. Как футбол появился в моей жизни

3.2. Почему я выбрал именно футбол

3.3. Как футбол помог мне в жизни

3.4. Мой любимый игрок

3.5. Мои заслуги

3.6. Путешествие

Заключение

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Футбол - игра представляет собой 2 команды, суть этих команд забить мяч в ворота противника и сделать это как можно больше раз.

Цель работы: рассказать об истории спорта и футбола и какую роль спорт играет в моей жизни.

Исходя из цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить историю спорта.
2. Проанализировать роль спорта в жизни человека.
3. Рассказать о том, почему я выбрал футбол и как он помог мне в жизни.



1. СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. История спорта

История развития спорта насчитывает десятки тысяч лет. С самых древних времен человек стремился быть сильнее, быстрее, выносливее. В те далекие времена эти качества были необходимыми для выживания человека, как вида в дикой природе. С тех же самых пор люди стали регулярно тренировать свои навыки, развивать их и передавать эти знания последующим поколениям.

Так, например, аборигены Австралии регулярно тренировали свои навыки стрельбы из лука, что помогало им успешно охотиться. Также они тренировали такие умения, как бег, метание бумеранга. Нечто подобное можно встретить и в других культурах. Например, индейские племена Америки регулярно тренировались в беге на длинные дистанции, поднятии камней различной тяжести и многом другом. Среди африканских племен большое распространение получили такие практики, как фехтование на палках, бег с грузом, борьба.

Наибольшего расцвета спорт достиг во время существования Древней Греции, где зародились Олимпийские игры. В истории спорта древнегреческие олимпийские игры имеют особое значение, поскольку именно тогда спорт из утилитарного, прикладного инструмента превращается в культурную ценность. Для древних эллинов спорт был неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием, являлся основой для гармоничного развития личности. «Не умеет ни читать, ни плавать», - так говорили в Древней Греции о некультурном человеке. А сами Олимпийские игры стали квинтэссенцией и практическим воплощением единства тела, воли и разума.



1. СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1.2. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

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.

Что дают человеку эти занятия? Ответ на эти вопросы я искал на уроке «Ознакомление с окружающим миром». И вот к какому выводу пришли: слабый человек всегда может стать сильным. Ценность занятия спортом состоит не только в укреплении здоровья и физическом развитии.

Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их к счастью, больше, чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт - это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора различных спортивных обществ, попечители спорта и др.



2.ФУТБОЛ

2.1.ЧТО ТАКОЕ ФУТБОЛ

Футбол- спортивная игра, целью которой заключается забить мяч в ворота противоположной команды. Играть можно любыми частями тела за исключением рук. Так же человека занимающимся этим видом спорта называют футболистом.



2.ФУТБОЛ

2.1.ИСТОРИЯ ФУТБОЛА

Официальная дата зарождения футбола 1860й год, но это не так ведь футбол зародился очень давно. В разных странах он назывался по разному и немного отличался правилами, но суть оставалась той же, забить мяч в ворота противника. Так например в Древнем Китае существовала игра <Цуцзюй> очень схожа с нынешним футболом.



3. СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

3.1. КАК ФУТБОЛ ПОЯВИЛСЯ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Сегодня я расскажу о том, как футбол появился в моей жизни.

Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого положительные эмоции. Часто я смотрел футбол по телевизору с папой и мне захотелось попробовать себя в этой сфере, так я и попал в футбол. Моя первая тренировка прошла после садика в 2012 году.



3. СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

3.2. ПОЧЕМУ Я ВЫБРАЛ ИМЕННО ФУТБОЛ

Мне нравится этот вид спорта за его силу, упорство и жажду движений, а что уж говорить об ощущении, когда ты забиваешь в ворота мяч за командную и, конечно же, невероятно красивую игру футболистов.

Я занимался он в ДЮСШ Красносельского района и СШ Дружба. каждый год учувствовал в Первенстве Санкт-Петербурга.

Но, к сожалению, мне пришлось сменить несколько команд, а именно 4: одна распалась, другая мне не понравилась, в третьей - не было перспектив. Но я уверен, что только с помощью поиска и выбора лучшей команды, я смогу добиться многого в футболе.



3. СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

3.3. КАК ФУТБОЛ ПОМОГ МНЕ В ЖИЗНИ

Благодаря футболу, я путешествую, так, например, был на соревнованиях в Белоруссии и Анапе. У меня достаточно много наград, но одна из самых ценных - это «Лучшему игроку». Помимо этого, я стал очень выносливым и сильным. А занятия физкультурой в школе приносят мне только удовольствие.

К тому же каждый год я участвую в футбольном турнире за нашу школу № 390. И в 2021 году сборная команда, в которой я играю, вышла на кубок района.



3. СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

3.4. МОЙ ЛЮБИМЫЙ ИГРОК

Один из самых известных игроков современного футбола. Многочисленное участие в Эль-Класико, голы, титулы и скандалы - это все стоит за именем Криштиану Роналду.

Полное имя Криштиану Роналду душ Сантуш Авейру (Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro).

Его рост составляет целых 189см. Родом он из Португалии.

Интересные факты о нем:

- ⚽ Один из самых быстрых футболистов в мире
- ⚽ Имеет больше 4х золотых мячей



3. СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

3.5. МОИ ЗАСЛУГИ

Хочу поделиться одной из моих лучших наград за всю карьеру:



Эту фигурку я получил в одном из матчей. Фигурку выдавали не многим выдача происходила по нескольким критериям. 1-забито много голов 2-больше всех выложился то есть больше бегал Вкладывал силы.

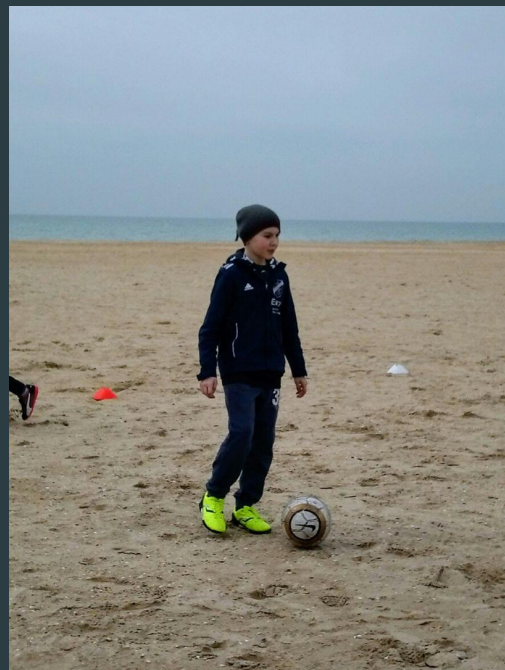
статуэтка “Лучшему игроку”



3. СПОРТ В МОЕЙ ЖИЗНИ

3.6. Путешествие

Из за игр которые часто проходили нам приходилось часто ездить на них. На одну из них мы отправились в Анапу. р.с.- тогда мы заняли 1е место среди всех команд.



Тренировка на пляже



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ⚽ Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей. А значит - доля влияния физкультуры и спорта на жизнь человека возрастает и это очень радует меня, потому что спорт - это не просто жизнь, а отличное настроение, сила, выносливость и множество перспектив в жизни.

Я рассмотрел:

- ⚽ как физкультура и спорт влияют жизнь человека: на формирование воли, физической силы и выносливости.
- ⚽ Что такое футбол и когда он зародился
- ⚽ Рассказал о футболе и спорте в моей жизни



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев В. А. «Физкультура и спорт» М.: Просвещение, 2016. - 367 с.
- Андронов О.П. «Физическая культура, как средство влияния на формирование личности» М.: Мир, 2018. - 421 с.
- Гончаров С.Т. «Российская система физического воспитания» СПб.: Кристалл, 2012. - 219 с.
- Захарова Е.Л. «Как спорт помогает оценивать себя» М., 2015. - 208 с.
- Павлов С.П. «Физическая культура и спорт в России» СПб., 2002. - 371 с.

