

СПОРТ. КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ ВИД?

Выполнил

Ученик 10 класса

Иван Королёв

Школа «Дельта»

Научный руководитель:

Филина Елена Александровна.

Вводная часть

Спорт является неотъемлемой частью личности человека. Люди занимаются спортом по сей день. Мы смотрим спорт по телевизору, читаем книги про спорт, ходим на соревнования, смотреть на живую атмосферу. Всё это наполняет нас изнутри, от этого зависит наше настроение и самое главное-личность.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

Цели и задачи

- Узнать какие есть виды спорта.
- Выяснить у человека интересно ли им определенный вид спорта.
- Раскрыть свои навыки и узнать как они помогут в определенном виде спорта.
- Обобщить полученную нами информацию.

Основная часть

- Спорт — это частичная жизнь общества, в которой люди поддерживают свой здоровый образ жизни, но, это еще не вся суть. Некоторые занимаются для поддержания физической формы, некоторые для самоутверждения. Также спорт вырабатывает много различных качеств такие как: выносливость, смекалку, силу всех мышц, быстроту, ловкость, и сам человек вырабатывает личностные качества которые пригодятся в будущем. Но, не все люди могут начать заниматься спортом, либо из-за проблем со здоровьем, либо по физическому состоянию или обычной лени.

Какие есть виды спорта? Как правильно выбрать?

В нынешнее время доступно множество разновидностей спорта.

Однако, нужно отталкиваться от интересов человека и то, что будет приносить удовольствие.

На сегодняшний день можно заняться спортом в любой момент, но нужно проанализировать и изучить каждый вид спорта более подробно, и понять, что и себя будет представлять данный вид спорта. Также нужно понимать, что нужно сделать чтобы заняться определенным спортом, например, для некоторых видов спорта нужна своя экипировка, в некоторых нужно проходить диспансеризацию для допуска к тренировкам. С другой стороны, человек может не потянуть с финансовой стороны из-за стоимости экипировки или не удобной экипировки. Также если тебе понравился определенный вид спорта, то нужно себя опробовать в деле. В некоторых местах есть, пробные тренировки, для того чтобы понять нравится ли тебе этот спорт или нет, приносит ли тебе удовольствие от этого или нет. В некоторых случаях, человек не сможет заняться определенным видом спорта из-за физического состояние, некоторым будет тяжело и ему разонравится заниматься спортом из-за этого, кому-то из-за состояния здоровья, будет сильная нагрузка и человеку станет плохо после первого занятия, по этому нужно правильно выбрать свой вид спорта.

Навыки. И как они помогут в определенном виде спорта.

- Во многих видах спорта, ценится навыки и телосложение человека. Например: для баскетбола ценятся высокие люди, так как дают преимущество в игре, когда нужно забросить мяч в кольцо, им труда особого не составит из-за высокого роста. В хоккее ценятся, скоростные, ловкие и сильные игроки, и также ценятся высокие игроки которые также дают преимущество в игре. Суть заключается в том, что человеку даны определенные навыки которыми он вполне хорошо ими владеет, силой, тактичностью и тд. Эти же навыки можно получить на обычных тренировках, развивать их и доводить до совершенства, главное иметь желание, чтобы достичь определенных целей. На тренировках нужно развивать определенный навык который будет учитываться во время игры, бега, выполнения определенного вида спорта.

Выводы

Спорт, это в первую очередь занятие для самоутверждения и поддержания своей физической формы. Спорт является одним из лучших вариантов поддержания здоровья и также может личностно раскрыть человека и показание уверенности в себе и в выполнении поставленных задач.

Литература

- <https://gorodokboxing.com/postroj-svoe-telo/kakoj-vid-sporta-podojdet-vam-bolshe-vsego/>
- <https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/sport-что-это-такое.html#sport>

Спасибо за внимание!