**Физкультура или спорт?**

**Введение.**

**1 слайд.**Ни для кого не секрет, что физкультура и спорт играют немаловажную роль в жизни каждого человека.

Однако задумывался ли кто-нибудь над значением этих слов: «физкультура» и «спорт»?

**2 слайд ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СФЕРА СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТ КАК ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ

**ЦЕЛЬ**: ВЫЯСНИТЬ ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА В ПОНЯТИЯХ «ФИЗКУЛЬТУРА» И «СПОРТ».

**АКТУАЛЬНОСТЬ**: НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СВЯЗИ СО СНИЖЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ И УХУДШЕНИЕМ ИХ ЗДОРОВЬЯ В ВЕК «КОМПЬТЕНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

**ГИПОТЕЗА**: Грань между физкультурой и спортом очень тонка. Физкультура и спорт это совершенно два разных понятия.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**:

1. Беседы с медработником школы.
2. Беседы с учителем физкультуры Савиной М.А.
3. Опросы и анкетирования классных руководителей и ребят нашей школы.
4. Работа с теоретическим материалом, в том с интернетисточниками.
5. Анализ и сопоставление.

**3 слайд. НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ:**в работе предпринята попытка выявить причины нежелания заниматься физкультурой и спортом.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНИЕ**: элементы доклада можно использовать как на уроках физкультуры, ОБЖ, обществознания, биологии, так и на классных часах.

**4 слайд.**

Из Интернета я узнал, что термин «физическая культура» появился в конце 19 века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашёл широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России этот термин появился в начале 20 века и прочно вошёл в научный и практический лексикон.

На сегодняшний день рядом теоретиков оспаривается целесообразность использования термина **«физическая культура».** Одним из аргументов «против» является то, что в большинстве стран мира данный термин вообще отсутствует в научном лексиконе.

Егоров Александр Григорьевич — специалист в области философской науки и спорта предлагает полностью заменить понятие «физическая культура» на принятое во всём мире понятие «спорт».

Лубышева Людмила Ивановна, - доктор, известный в спортивной науке специалист по проблемам социологии и культурологии спорта и физической активности человека, организации и методике физического воспитания различных категорий учащейся молодежи и взрослого населения, наоборот считает научное определение физической культуры «шагом вперед» по сравнению с западной спортивной наукой.  
  
Мы выяснили, что **физическая культура** —это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Основные элементы физкультуры:** физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

**5 слайд**  
**Спорт** ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) sport, сокращение от первоначального [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) disport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам [деятельность](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) людей, состоящая в сопоставлении их физических и [интеллектуальных способностей](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8), а также подготовка к этой деятельности и [межличностные отношения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью [соревнования](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, [тренировки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8), в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

**Спорт —** составная часть [физической культуры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0). Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.  
 В чем же разница между физкультурой и спортом? Можно сказать, что физическая культура — это вид физической деятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и психологических способностей человека. Физкультура носит индивидуальный характер, так как отсутствует состязательная сторона между двумя и более особами. Она играет важную роль в формировании здорового образа жизни человека и его социальной адаптации.

**Физкультура и спорт** — неотъемлемая часть жизни человека. Но как показывает время, с развитием научно-технического прогресса человечество становится физически менее активным. Основную работу за человека делает «машина», «робот». В настоящее время, как у пожилых, так и у молодых людей наблюдается недостаток двигательных и физических нагрузок, что приводит к замедлению обмена веществ и снижению активности клеток человеческого организма. В результате — у людей слабая физическая выносливость и набор лишнего веса. Решить эти проблемы можно при помощи физкультуры и спорта. 

Регулярные занятия физкультурой и спортом, по результатам исследований врачей, повышают настроение и общую физическую активность человека, улучшают сопротивляемость к психологическим стрессам, нормализируют окислительно-восстановительные процессы, а также активизируют процессы кровообращения. Степень физической нагрузки при занятиях физкультурой и спортом должна соответствовать возможностям занимающегося, его возрасту и состоянию здоровья. Для интенсификации тренировок обычно прибегают к увеличению количества упражнений, возрастанию нагрузки и увеличению общего темпа тренировок, то есть к сокращению пауз между упражнениями.   
  
Занятия физкультурой или спортом могут считаться правильными, если после них чувствуется прилив бодрости, энергии, а также отсутствуют чувство усталости, желание отдохнуть, которые обычно свидетельствуют о передозировке нагрузки. Нагрузку следует постепенно увеличивать от начала к середине тренировок, после чего постепенно снижать от середины к их концу. Физические упражнения обычно заканчивают водными процедурами: обтиранием или душем.

Какой бы вид физической нагрузки Вы ни выбрали — плавание, бег или что-то другое, главное в процессе тренировки — довести Ваш организм до состояния легкой усталости. В процессе занятий физкультурой и спортом также важно для достижения максимального эффекта периодически, например, 1 раз в месяц, менять упражнения, внести разнообразие в тренировки. Это необходимо для того, чтобы избежать привыкания организма к каким-то одним определённым нагрузкам.  
  
**6 слайд.** Исторические находки говорят о том, что люди проводили физические соревнования с глубокой древности. Например, найденные предметы и остатки зданий свидетельствуют о том, что в Китае 4000 лет до нашей эры популярностью пользовалась гимнастика, в Древней Персии зародились такие виды спорта, как поло и состязания конных рыцарей на копьях. В Древней Греции массовое развитие получили борьба, бег, метание дисков и состязания на колесницах.    
  
**7 слайд. Виды спорта**, получившие международное признание, условно подразделяются на 5 основных групп по характеру деятельности спортсменов:

1) имеющие в основе активную двигательную деятельность (лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, гребной, конькобежный, лыжный спорт, спортивные единоборства – бокс, борьба, фехтование, спортивные игры и др.);

2) основу которых составляет мастерство управления средствами передвижения – спортивными аппаратами (мотоцикл, автомобиль,велосипед и т.д.);

3) связанные с использованием специального оружия для поражения цели (стрельба пулевая, стендовая, из лука);

4) в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности и умение управлять созданными моделями в испытаниях (авиа-, авто-, судомодельный спорт);

5) игровые единоборства, в основе которых – абстрактно-логическое композиционное мышление соперников (шахматы, шашки)

**статистика**

**8 слайд.** По результатам опроса обучающихся нашей школы мы пришли к выводу ,что, если в начальной школе спортом занимаются 40%,то в среднем и старшем звене - всего 26%.

Нежелание заниматься спортом или уход из спортивных секций в более взрослом возрасте–многие дети объясняют слишком большой учебной нагрузкой, высокими требованиями

Какие виды спорта выбирают наши дети?

**9 слайд.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Кол-во занимающихся чел.** | **Кол-во занимающихся чел.** |
|  | Начальная школа | Старшая школа |
| Фигурное катание | 4 | - |
| Спортивная гимнастика | 9 | 2 |
| Плавание | 3 | 2 |
| Тхэквондо | 5 | 2 |
| баскетбол | 7 | 5 |
| футбол | 2 | 7 |
| хоккей | 5 | 1 |
| Самбо,дзюдо | 9 | 7 |
| велоспорт | - | 2 |
| Туризм | - | 3 |
| Атлетическая гимнастика | - | 4 |
| бокс | - | 2 |
| **Итого:** | **44** | **37** |
| Всего обучающихся в классах | **110** | **138** |

**10 слайд.** Между тем, состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным Минздрава, около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, около 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 14% учащихся старших классов считаются здоровыми.

**11 слайд**

**12 слайд.** Из-за плохого состояния здоровья более 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от уроков физической культуры. В 2010 году численность учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, составляла 863 тыс., а в 2012 году – 1 млн.205 тыс. человек.

**13 слайд.**А ведь именно эти дети, в первую очередь, должны заниматься оздоровительной физкультурой , потому что недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечной системы, формированию патологии костно-мышечной системы, увеличению травматизма. Низкий исходный уровень здоровья детей сказывается и на их адаптации к учебным нагрузкам. По этому поводу известный педагог В.А. Сухомлинский отмечал, что 85 % неуспевающих учеников отстает от сверстников не по причине лени или нерадивости, а из-за физических недугов, болезней, следствием которых является инстинктивное сокращение нагрузок на ослабленный организм.

**14 слайд**. По утверждению ученых, объем двигательной активности детей школьного возраста должен составлять не менее 6 ч в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам.

**15 слайд.** А ведь не многие задумываются о том, что только при переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает на 50%.Урок физкультуры всего на 11% удовлетворяет потребность двигательного режима школьника, и не надо забывать о том, что он проводится всего 2-3 раза в неделю. Так как же полностью удовлетворить двигательные потребности ребёнка? Ведь его растущий организм требует именно этого.

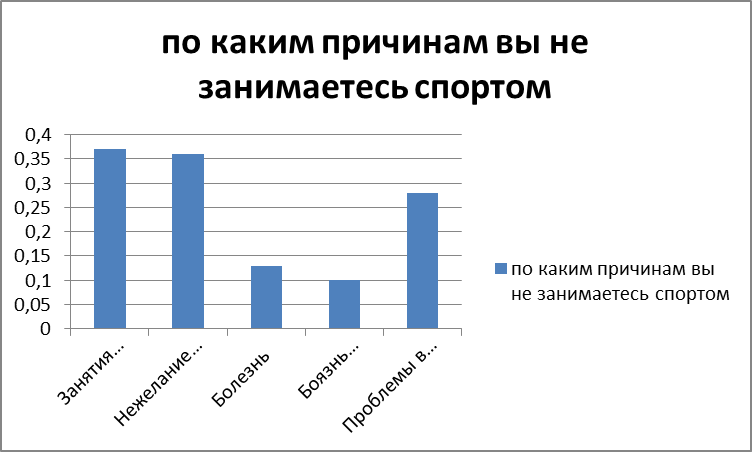
**16 слайд.**Мы провели исследование в нашем классе по двигательной активности наших ребят. Вот что у нас получилось.( по 2 часа тренировки + 3 часа в неделю уроки физкультуры)

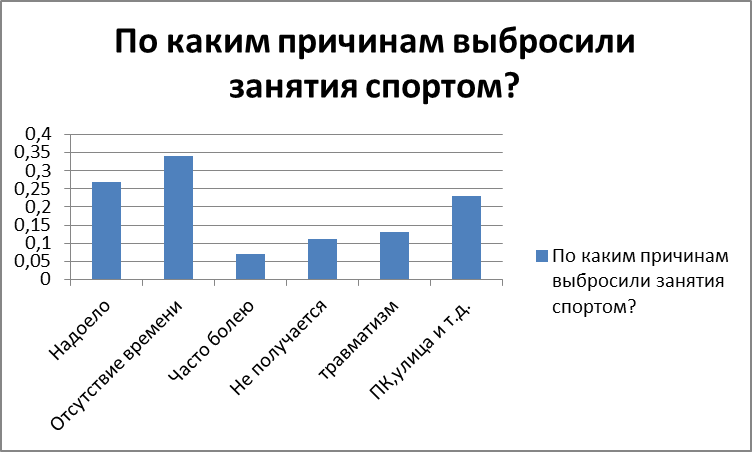
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **АНДРЕЕВА ЕЛИЗАВЕТА** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **3** |
| **БАУТДИНОВ АЛЕКСЕЙ** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| **ВАСИЛЬЕВ ДЬИТРИЙ** | ВЕЛОСП. | - | ВЕЛОСП. | - | ВЕЛОСП. | - | - | 9 |
| **ГАВРИЛОВ МАКСИМ** | - | ФУТБОЛ | ФУТБОЛ | - | - | - | - | 7 |
| **ГОРЕЛОВ ВЛАД** | БАСК. | ФУТБОЛ | ФУТБОЛ | - | БАСКЕ. | - | - | 11 |
| **ГРОМОВ АЛЕКСАНДР** | ТХЭКВАН. | - | ТХЭКВАН. | - | ТХЭКВАН. | - | - | 9 |
| **ЖАРКИНИЛЬЯ** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| **КОЧЕРГИН АЛЕКСЕЙ** | САМБО | - | САМБО | - | САМБО | - | - | 12 |
| **КОЧЕРГИН АНТОН** | САМБО | - | САМБО | - | САМБО | - | - | 12 |
| **ЛЕБЕДЕВ АЛЕКСЕЙ** | - | ФУТБОЛ | ФУТБОЛ | - | БАСК. | - | - | 9 |
| **ЛЕБЕДЕВ ЭДУАРД** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| **ЛУКАШОВДМИТРИЙ** | БАСК. | - | ФУТБОЛ | - | БАСК. | - | - | 11 |
| **МИХАЙЛОВА ИРИНА** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| **ПАВЛОВА АНАСТАСИЯ** | ТАНЦЫ | - | ТАНЦЫ | - | ТАНЦЫ | - | - | 7 |
| **ПЕТРОВРОМАН** | - | БОКС | - | БОКС | - | БОКС | - | 8 |
| **РОДНОВ АНТОН** | - | - | - | - | - | - | - | ОСВОБ. |
| **СОКОЛОВА СОФЬЯ** | ТАНЦЫ | - | ТАНЦЫ | - | ТАНЦЫ | - | - | 7 |
| **ТОЛКАЧЕВ НИКИТА** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| **ХОДЖИЕВ МАКСИМ** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| **ШАШКИН РОМАН** | - | - | - | - | - | - | - | 3 |

**17 слайд.** Причины нежелания занятием спортом

**18 слайд.** Гиподинамия

**19 слайд.** Результаты анкетирования обучающихся нашей школы

****

**20 слайд **

**21 слайд. Вывод:**. Грань между физкультурой и спортом очень тонка.Физкультура и спорт это совершенно два разных понятия. Очень многие в современном мире заблуждаются, полагая, что физкультура – это просто устаревшее название. На самом деле, очень просто запутаться в значении этих двух понятий – физкультура и спорт. Ведь в основу и того и другого положены физические упражнения и игры. При этом одни и те же виды физических упражнений для одних людей становятся физкультурой, для других спортом.

**22 слайд. Заключение.**

Чем заниматься, физкультурой или спортом, решать все-таки Вам. Главное, чтобы от этого была польза и достигалась поставленная цель. Также важно, как и в любом деле не переусердствовать – все хорошо в меру.

**23 слайд.**Двигайся больше – проживешь дольше!!!

И вперед в Сочи.

**Использованная литература:**

2. В.И. Лях. Мой друг – физкультура . М, «Просвещение», 2010.

3. И.К. Латыпов. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе. М, Педагогический университет «Первое сентября», 2011.