

An abstract graphic featuring a central orange horizontal band with the text 'физкультУра!' in white. The background consists of various shades of green and orange geometric shapes, including lines and polygons, creating a dynamic and energetic feel.

физкультУра!

● **Автор:**
Петровская
Евгения,
ученица 10
класса МК
Заречной СОШ

Что же такое физкультура?

- *Физи́ческая культу́ра — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.*



- *«В здоровом теле — здоровый дух» — крылатое латинское выражение. Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.*
- *Действительно, с давних времен человек был приобщен к физкультуре. Занятия физкультурой развивают все положительные качества человека, делают его сильнее духом.*



Спортивные игры

- Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.



Виды спортивных игр:

Бадминтон
Баскетбол
Бейсбол
Волейбол
Водное поло
Гандбол
Гольф
Городки
Корфбол
Мини водное поло
Мини-футбол

Настольный теннис
Настольный футбол
Регби
Спидминтон
Теннис
Футбол
Футзал
Хоккей
Хоккей на траве
Хоккей с мячом
ринго

Наиболее популярные спортивные игры : Баскетбол

- *Баскетбол— спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены неограниченны). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.*



Волейбол

- *Волейбол— вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).*



Футбол

- **Футбол**— командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.



Важная часть здорового образа жизни - закаливание



Закаливание солнцем

- *Ультрафиолетовые лучи действуют на организм благотворно, повышая тонус центральной нервной системы, улучшая функцию кожи, обмен веществ и состав крови, и способствуют образованию витамина D. Все эти факторы оказывают положительное влияние на настроение человека и его работоспособность, а также являются отличным закаливающим средством в борьбе с заболеваниями и инфекциями.*

Закаливание воздухом

- *Закаливающее действие воздуха зависит не только от температуры воздуха, но и от влажности и скорости движения воздуха.*
- *Прием воздушных ванн следует начинать в проветренном помещении, а по мере закаливания, переходить на открытый воздух. Физические упражнения во время процедур дают им гораздо больший эффект. Физические упражнения на свежем воздухе очень полезны для организма, особенно, когда они выполняются в любую погоду.*

Закаливание водой

- *Обтирание, которое начинается с верхней половины туловища – шеи, груди, спины и рук обтираются водой, затем вытираются насухо и растираются полотенцем по ходу движения крови к сердцу. Таким же образом затем обтираются и ноги. Вся процедура обтирания и растирания не должна превышать пяти минут. Следующим этапом является обливание. Начинается обливание водой с температурой около 30°С. После него также необходимо растирание тела полотенцем. Процедура должно длиться не более 4 минут, ведь основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность самой процедуры. При принятии холодного душа закаливание сочетается с механическим воздействием.*

Это интересно!

- *В 1900 — 1920 гг. перетягивание каната было олимпийским видом спорта.*
- *Самым пожилым человеком, завоевавшим Олимпийскую медаль, был Оскар Сван, занявший второе место в соревнованиях по стрельбе на Олимпиаде 1920 года в Швеции. Тогда ему было 72 года.*
- *В сезоне 1979-80 годов в возрасте 19 лет Уэйн Гретцки стал самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон, и самым молодым игроком, признанным «Самым полезным игроком лиги».*

- *В июне 1963 года в Британии, мяч, посланный с подачи английским теннисистом Майклом Сангстером, летел со скоростью почти 248 км/час. Это была самая мощная подача, когда-либо зафиксированная в мировом теннисе.*
- *Бейсбол возник в 1700 году в Англии.*
- *Средний возраст женщин, участвующих в летних олимпийских играх, 20 лет.*
- *Только две страны в мире участвовали во всех Олимпийских играх.*
- *Американцы тратят ежегодно порядка 630 миллионов долларов на мячики для гольфа.*

Самое важное...

- *Каждый человек хочет быть здоровым, но просто так ничего не бывает, поэтому необходимо следить за своим здоровьем, ежедневно делать зарядку сутра, чаще ходить пешком, гулять на свежем воздухе. А главное помнить – «в здоровом теле-здоровый дух».*



● **Используемые материалы:**

● 1) http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница

● 2)

http://yandex.ru/images/#!/images/?uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1366-wh-580-pd-1-wp-16x9_1366x768

● 3) <http://muzey-factov.ru/tag/sport>

● 4) <http://интересные-факты.com/interesnye-fakty-iz-mira-sporta/>