

Министерство науки и образования РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение РД
«Колледж экономики и права»

Отчет

классный час на тему:

«Спорт – это жизнь»

23.09.2021г.



Составил: Шингарова Амина Мамедовна,

Куратор гр. 49ЗЧС- 2

Специальность 20.02.02.

«Защита в чрезвычайных ситуациях»

Дербент 2021

Классный час «Спорт – это жизнь».

Цель:

-формирование представления о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни;

Задачи:

-содействовать сохранению здоровья каждого учащегося;

-привлекать учащихся к здоровому образу жизни;

-развитие мышления, познавательных способностей: анализировать, придумывать;

-воспитание моральных и волевых качеств; навыков правильного поведения; интереса, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оформление доски:

пословица (в центре):

“Здоровье дороже золота”.

Ход классного часа:

Учитель: Вступительное слово

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. На первый взгляд может показаться, что здоровье человека - его личное дело, что этим бесценным даром, который дан ему природой, он может распоряжаться по своему усмотрению - беречь его или расточать. Но это не так. Здоровье - понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. В нашей стране здоровье каждого человека рассматривается как общественное достояние, как важнейшее богатство среди всех общественных богатств.

Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют не только условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения, но и физкультура и спорт.

Саидов Эскер: Болезни - бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно? У скольких людей отнимают радость созидательного труда?

Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек. Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Рамазанов Марат: Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями - укрепление здоровья. Как же его укрепить?

Для этого есть немало средств:

физкультура и спорт;

закаливание;

соблюдение правил гигиены;

хорошее питание.

Установлено, что учащиеся, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Жизненная емкость легких - наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха. Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно-62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно - сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм - все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания - закаливание.

Специальными исследованиями доказано, что закаленные люди значительно реже болеют гриппом, ангиной, катаром верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде всего, нужно посоветоваться с врачом.

Расулов Радим: Кому из вас не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние –это залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Тем более нам, как будущим спасателям, в нашей профессиональной сфере особенно важна физическая подготовка.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов.

Муслимов Султан: Так что же такое собой представляет спорт?

Это любая физическая активность человека, организованная на любительском или профессиональном уровне. Благодаря спорту, улучшается физическое состояние тела человека, его здоровье. Ко всему, это увлекательное развлечение. Развивается спорт на конкуренции и рекордных достижениях, для которых огромную роль играют тренировки и мастерство спортсменов. Спорт бывает командного типа и одиночного. Видов спорта огромное количество. Все они имеют свои правила и особенности. Некоторые оцениваются по количеству забитых мячей, другие по финишной ленточке. Но есть виды спорта, которые

оценивают судьи. Например, фигурное катание, спортивная гимнастика, верховая езда и т.д. Здесь главное, это мастерство спортсмена, его техника, умение выполнять те или иные задания. А есть такие виды спорта, где техника и мастерство не играют никакой роли. Взять хотя бы, бодибилдинг. Главное в этом спорте – пропорция и объем тела. В наше время существует больше 1000 видов спорта, причем их число постоянно увеличивается. В какой же мере следует заниматься физическими упражнениями, чтобы это приносило пользу? Конечно, все очень индивидуально и зависит от пола, возраста, состояния здоровья и многого другого. Однако некоторые общие рецепты можно предложить:

1. Нужно подобрать для себя тот вид занятий, который приносит удовольствие.
2. Нужно знать, не приносит ли занятие физкультурой вреда вашему здоровью.
3. Всегда начинайте с малого.
4. Даже если вы уже вошли во вкус и начали показывать первые успехи, например, без труда пробегаете несколько километров, то все равно не забывайте о чувстве меры.
5. Комбинируйте три вида упражнений: аэробику (легкую атлетику), анаэробную нагрузку (тяжелую атлетику) и растяжку.

Только соблюдая все эти рекомендации можно с уверенностью сказать, что спорт и здоровье неразделимы.

Учитель: Давайте и мы поразмышляем вместе о том, что такое спорт. Я предлагаю высказать свою точку зрения по следующим вопросам:

1. Какие слова могут обозначать то же, что и данное понятие «спорт»?
2. Какими качествами может обладать человек занимающийся спортом?
3. Вы любите заниматься спортом?
4. Какой вид спорта вам нравится?
5. Ребята, а человека, который занимается спортом, легко узнать среди всех остальных людей? (Ответы).
6. Спортивный человек (какой?)

Путем подбора синонимов к понятию «спорт» углубляем и расширяем его смысл.

(Ответы учащихся)

1. Спорт - определенный вид деятельности людей, направленной на достижение заданного результата в физическом развитии человека.
2. Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

3. В энциклопедических словарях под словом спорт обычно имеется в виду система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений. Исходя из этого, спорт имеет целью, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, достижение высоких результатов и побед в состязаниях.

Слово «спорт» произошло от английского «игра», «развлечение» (англ. sport, сокращение первоначально disport). Но уже давно физические занятия перестали быть просто развлечением. Как сказал Пьер де Кубертен, организатор современных Олимпийских игр: «О спорт, ты – мир!» Мир, который делает нас лучше, красивее, мужественнее! Спорт — значит честность, целеустремленность, благородство. Только люди с чистым сердцем и добрыми намерениями достигают успеха.

Учитель. Британские ученые подсчитали, что к 2030 году, 98% людей будут заниматься только интеллектуальной деятельностью. Люди, по их мнению, стремительно умнеют, и запредельные физические нагрузки спортсменов станут непривлекательны.

1. Согласны вы с таким утверждением?

2. Что может произойти с человеком, прекратившим заниматься спортом, физическими упражнениями?

3. Может быть, не стоит следовать совету «Подружись со спортом»?

Мини – итоги.

Мурадов Салман (примеры):

16 сентября 1976 года в Ереванское озеро сорвался троллейбус. Как раз в это время чемпион мира и неоднократный мировой рекордсмен по подводному плаванию Шаварш Карапетян со своим братом и тренером совершали утреннюю пробежку. Увидев аварию, они сразу же приступили к спасению людей — Шаварш на глубине, в условиях нулевой видимости, разбил стекло троллейбуса и доставал людей уже в бессознательном состоянии, по одному за каждый нырок. Всего братьям удалось спасти 20 человек из 92, после чего Шаварш больше месяца тяжело болел пневмонией, осложнённой сепсисом из-за многочисленных порезов. Выздоровев, он снова начал тренироваться и даже установил свой 11-ый мировой рекорд, но в итоге был вынужден оставить спортивную карьеру из-за полученных травм.

Курбанов Фарид: Двукратный олимпийский чемпион по одиночной гребле Бобби Пирс из Австралии свою первую золотую медаль выиграл в Амстердаме в 1928 году. В четвертьфинальном заезде он сильно опережал соперника, как вдруг заметил преграждающую ему путь утку с утятами. Он решил остановиться и пропустить их, а в это время противник обошёл его на пять корпусов. Однако Пирс сумел выиграть этот заезд, а так же и все последующие.

Гаджимутелимов Фикрет: Алессандро Дзанарди – легендарный итальянский гонщик Формулы-1 и четырехкратный чемпион Паралимпиады. В 49 лет спортсмен привез на

родину две золотых медали, одну из которых выиграл накануне 15-летней годовщины аварии, что поделила его жизнь на «до» и после». 15 сентября 2001 года Дзанарди попал в автокатастрофу во время гонки в Германии. Гонщик не справился с управлением болида, и его развернуло поперек дороги. Через пару секунд в него врезался следующий спортсмен, а Дзанарди буквально переломало пополам. Врачи долго боролись за его жизнь. Сердце спортсмена останавливалось 7 раз. А обе ноги так и не удалось спасти. Но сила воли и большая любовь к жизни вернули итальянца в спорт уже через два года.



Учитель: Спорт зародился несколько тысячелетий назад. Археологами найдено множество предметов, изображений и строений, говорящих о том, что спорт существовал в человеческом обществе очень давно! Древние греки, подарившие миру Олимпийские игры, говорили «Познай самого себя». И они были правы! Спорт помогает человеку понять самого себя, узнать, на, что ты способен, подойти к пределу своих возможностей, и даже переступить через него. Давайте определим, какими преимуществами обладает человек увлеченный спортом.

Обсуждение.

Примерные вопросы

1. Необходимо ли человеку заниматься спортом?
2. Что может случиться с тобой, если ты не будешь заниматься спортом?
3. Какие преимущества дает человеку занятия спортом?

Мини – итоги.

Что волнует человека с незапамятных времен? Не так много вещей. Среди них – удивление перед высотами человеческого духа и восхищение перед красотой и силой его тела. Ни в одной другой области эти качества не выражаются столь ярко, как в спорте. Спорт важен в жизни каждого человека. Он дает нам силу, здоровую и долгую жизнь.

Определение недостатков.

В погоне за высокими результатами организм человека начинает работать выше своих возможностей, что может способствовать развитию патологических процессов. Поэтому очень часто профессиональный спорт вреден для здоровья. Постоянные перегрузки заставляют работать многие органы буквально на износ. В результате появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом (мышцы, суставы, связки) и сердечнососудистой системой (гипертония, головные боли), которые усугубляются в зрелом возрасте. О вреде спорта свидетельствуют: низкая продолжительность жизни спортсменов-профессионалов, высокая травмоопасность и наличие профессиональных заболеваний, психоэмоциональное истощение спортсменов. Победы, пьедесталы, адреналин, азарт, восхищённые взоры зрителей и родных. Спорт — это своего рода наркотическая зависимость. Профессиональные спортсмены не знают слова «хватит»: чем радужней результаты, тем больше желание их превзойти. Гонка может быть бесконечной или продолжаться до того самого момента, пока организм не издаст жалобный истошный писк. Чем жёстче вердикт врачей, тем сильнее его отрезвляющее действие. Хорошо бы, чтобы негативные последствия для здоровья в этот момент ещё были обратимы. Стоит задуматься!

Обсуждение. Примерные вопросы

1. Всегда ли занятия спортом - хорошо?
2. Можешь ли ты попасть в беду из-за своего желания победить в спортивных соревнованиях?
3. Как спорт влияет на наше здоровье?

Атаев Абубакар:

Чем полезен спорт?

Спорт в разумных пределах является исключительно важным для любого человека. Движение - жизнь. Человек так устроен, что без физической активности все функции его тела ослабевают, а неиспользуемые органы атрофируются. Мало двигающийся человек часто болеет. У него плохо работает система мышления, он более склонен к суициду. Бич современного человека - гиподинамия. Если сравнивать образ жизни жителя средних веков и выходца из мира индустриализации, то первый имеет более крепкое здоровье. Различные НИИ то и дело проводят многообразные исследования человека. И последние из них показали, что человек, особенно городской житель, преобразовывается из "человека разумного" в "человека заумного". Он имеет тенденцию к близорукости, вытянутому костному аппарату и дистрофии мускулатуры. Он склонен к болезням, психической неустойчивости и эгоизму. К подобным факторам современного человека во многом приводит недостаточная физическая активность и неумеренное питание. Спорт же и физкультура способны свести к минимуму не только последствия неправильного питания, но и влияние неблагоприятной экологической обстановки и всевозможные нервные потрясения. Тренированный человек все это переносит достаточно легко. И в этом виден один из главных плюсов спорта. Ничто и никогда не развивает тело так, как физическая активность. Только

она способна дать телу ту гармонию и соразмерность членов, которую мы называем красотой. Физкультура дарит человеку хорошую осанку, прекрасное настроение и неизменную бодрость. В качестве еще одного достоинства можно выделить развитие мелкой моторики. Мозг человека, вся его мыслительная и творческая деятельность напрямую зависит от развития мускулатуры. Так, например, человек, недостаточно хорошо владеющий пальцами рук, в то же время почти всегда имеет плохую дикцию. И это накладывает свои ограничения на выбор деятельности. Миллионы людей во всем мире испытывают трудности в связи с тем, что имеют ограничения. Травмы, болезни и врожденные проблемы заставляют их избегать общества, влекут их в пучину отчаяния. И выбраться оттуда им поможет только помощь окружающих и неустанная физическая активность. Тяжело видеть человека, который вел пассивный образ жизни, и которого сама жизнь заставила взяться за ручной труд. Как часто они надрываются, рвут связки. От подобного не застрахован никто. Но все же активному спортсмену все эти испытания и страдания достаются гораздо реже. Ему легче сменить работу, легче адаптироваться к другим климатическим и психологическим условиям. Тренированный человек всегда готов к движению, к деятельности, к разнообразию. Спорт воспитывает характер, разумную принципиальность и силу воли.

Итог.

Алахвердиев Ибрагим:

Спорт – это здоровье, а здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы. Любите спорт, занимайтесь спортом и тогда жизнь будет приносить вам только положительные эмоции. Спорт -залог вашего здоровья!

Спасибо за внимание!

