

Физическо възпитание и спорт

Клас: 5, учебен час по седмично разписание - 6

Дата/ден от седмицата: 15. 02. 2021 – понеделник

Тема на урочната единица: Ролята на спорта в развитието на децата.

Спортуването е много важно за всяка една възраст от развитието на човека. Спортът развива много качества в децата. Допринася за тяхното емоционално, физическо, социално, психологическо, дисциплинарно, морално и професионално развитие. **Емоционалното развитие** при децата идва от чувствата, които те изпитват по време на играта. Всеки спорт създава различна емоция и адреналин. Когато едно дете влага големи усилия и подготовка в дадено занимание, после явявайки се на състезание изпитва неуписуеми чувства. Разбира се, спортните изяви носят както положителни, така и отрицателни емоции. Когато детето загуби на дадено състезание, то приема загубата много тежко, но пък по този начин се научава да губи. Загубите са неизменна част от успеха. Емоциите, които се изпитват при победа са много силни. Те носят много голяма удовлетвореност и благодарност от положените усилия. Най-силните емоции идват от адреналина. Те не могат да се изпитат по време, когато вашето дете стои пред компютъра или телевизора.



Спортът е най-доброто средство за **развитие на добрата физика**.

Практикуването на различни физически натоварвания подобрява и укрепва силата, бързината, координацията и опорно-двигателната система при малчуганите. Децата, които спортуват са много здрави и боледуват далеч по-рядко от другите, които не се занимават със спортна дейност. Също така рядко имат проблеми с наднорменото тегло, дори в повечето случаи имат

много харизматични тела. В дългосрочен план спортът има положително влияние в изграждането на здравословните навици и правилното отношение към тялото.



Това се отблагодарява със здраве и красота. Спортуването допринася за **социалното развитие** при децата. Особено подходящи за това са отборните игри. Чрез тях децата се учат на екипност, взаимопомощ и подкрепа. В колективните занимания се изисква отговорност към останалите. Ако един от участниците се провали в играта, той проваля целия отбор. При постигане на спортни успехи, децата привличат голям интерес и уважение към себе си сред връстниците и това ги кара да се чувстват горди.



Установена е много силна връзка между физическото и **психическото здраве** на човека. Спортът изисква да се преодоляват различни трудности, които много добре каляват психиката. Усещането за победа допринася за по-добро самочувствие и изграждане на индивидуалност.



Децата, които спортуват, имат много **добра дисциплина**. За да постигнат добри резултати трябва да се научат да изпълняват всичките инструкции на своите треньори. Спортът учи децата да не се отказват лесно. За тренировките не трябва да се закъснява. Изисква се спазването на прилично поведение и сериозно отношение към целия спортен процес.



Спортът допринася за **моралното развитие** при малчуганите с това, че ги учи на толерантност и честност към другите. Всеки спорт има правила, които трябва да се спазват. Измамата към съотборниците и противниците се наказва. Спортът учи на уважение към треньорите, към съотборниците, към конкурентите и към публиката.



Слагаме на последно място **професионалното развитие**. Това не означава, че е от най-малко значение. То е следствие на изброените бенефити, които спортът развива в децата. Доказана е пряката връзката на спортът към професионалното развитие при хората. Тези, които са се занимавали активно със спорт в ранна възраст, след това имат големи шансове да постигнат успехи във всяко поприще, с което се захванат.



С развитието на емоционалното си състояние хората се научават да приемат загубите по-леко. А без добро физическо здраве, човек няма как да е концентриран в развитие на кариера и постигането на успехи. Добрата физика дава енергия за мислене и действия. Социалното развитие допринася за по-лесно създаване на контакти и справяне с различни казуси. Работата с хора никак не е лесна и изисква добра подготовка. Екипността е от съществено значение за безпроблемното протичане на един работен процес. Добрата психика и самоконтрол са в основата на действията и вземането на важни решения в бизнеса. Дисциплината развива много добри навици и постоянство. Все качества, които дърпат човек напред в своето развитие. Моралната етика е от съществено значение в една професия. Когато децата, се научат от малки на честност и отговорност към другите, шансът да останат такива, когато пораснат е голям. Много известни и успели личности са за примери как спортът допринася за техния по-добър живот.

И. Драганова

/ учител по ФВС /