

Спорт – это воспитание, направленное на здоровье людей и культуру общества, достигаемое через игры, системы соревнований и физическую культуру. Спорт невозможно объяснить одним словом или значением, это слово дает широкое понимание и смысл. Спорт – это система соревнований, то есть явление, позволяющее выявить и сравнить способности человека.

Спорт – это неотъемлемая часть физической культуры. Многие задачи физической культуры совпадают с задачами спорта. Однако не все виды спорта можно связать с физической культурой, так как в физической культуре укрепляют тело людей и развиваются двигательные навыки на основе двигательной активности, но в таких видах спорта, как шахматы, шашки, конструирование, значение активных движений и физических упражнений отсутствует.

В некоторых случаях спорт выходит за рамки физической культуры, например, марафонский бег. В физической культуре не рекомендуется такой большой и длительный бег, как марафон, так как такие пробежки требуют чрезмерных нагрузок и напряжений на тело человека и выходят за рамки здоровья. Чтобы полностью понять спорт, мы должны рассмотреть понятия спортивной активности и соревновательной активности. В спортивной практике часто используют спортивную активность и соревновательную активность вместе, они тесно связаны друг с другом.

В мире существуют сотни и тысячи видов спорта. У некоторых из них есть древняя история и пути развития, некоторые из них новые и их количество растет с каждым днем. Основная часть спортивного движения в нашей стране и во всем мире состоит из массового спорта. Миллионы детей, подростков, работников и пожилых людей занимаются массовым спортом, укрепляют свое здоровье, развиваются взаимоотношения с людьми, получают удовольствие, развлекаются, развиваются профессиональные навыки, увеличиваются двигательные и трудовые способности и достигают спортивных успехов в соответствии со своими возможностями.

Шохрат ШЫХЫНЬЯЗОВ

Студент Туркменского государственного архитектурно-строительного института