

Šport a jeho význam

Šport je dôležitý spoločenský fenomén, ktorého význam možno sledovať na viacerých úrovniach každodenného života. Ak bol šport kedysi vnímaný ako bezstarostná hra spojená najmä s radosťou, pohybom a súťažením, tak v rámci historického vývoja sa stal postupne neoddeliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu človeka. Okrem pozitívneho vplyvu na zdravie aktívneho jedinca, medzi neodmysliteľné prínosy športu patria taktiež sociálne a psychologické efekty, ako sú spoločenská integrácia bez ohľadu na vek, pohlavie či národnosť, disciplína a solidarita.

Šport umožňuje aktívne zapojenie jedinca do spoločnosti, budovaniu komunity a ponúka nové inšpiratívne vzory.

Šport rovnako plní výchovnú funkciu u detí a mládeže a vedie k princípom ako sú čestnosť, tolerancia, fair play, spolupatričnosť a spolupráca. Všetky tieto hodnoty športu majú svoju opodstatnenosť a obohacujú osobnosť človeka. Zmyslom športu má byť umožniť žiť čo najšťastnejší a najzdravší život čo najväčšej časti populácie vďaka pravidelnému vykonávaniu pohybovej aktivity, ktorú si dobrovoľne zvolí a/alebo získať vnútornú motiváciu pre svoj život vďaka športovému predstaveniu iných osôb na najvyššej úrovni.

Vzdelávanie a zdokonaľovanie nie je nikdy ukončeným procesom a je zárukou dosahovania stále lepších výsledkov v didaktickej praxi i športovom tréningu.