

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

Выполнила работу:
Ученица 10 класса
КОГОВУ СШ
пгт Вахруши
Морева Софья

Руководитель проекта:
Глызина Нина
Николаевна



- **Спорт** — соревновательный, устремленный на наилучший результат, вид физической культуры, который включает в себя упражнения, игры и боевые искусства. Также спорт направлен на поддержание и укрепление здоровья. В результате он развивает силу духа, выносливость и целеустремленность.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТА

- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;
- благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;
- благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;
- улучшает внимание и познавательные способности детей;
- человек становится более выносливым. Спорт воспитывает характер.

ВЛАДИМИР ПУТИН О СПОРТЕ



«Сколько себя помню, всегда увлекался спортом. Но, честно говоря, не был каким-то фанатом, не ходил на соревнования. Я любил сам что-то делать и начал заниматься спортом в возрасте 11–12 лет. Ну, а с 14 стал систематически заниматься дзюдо», - сказал Путин.

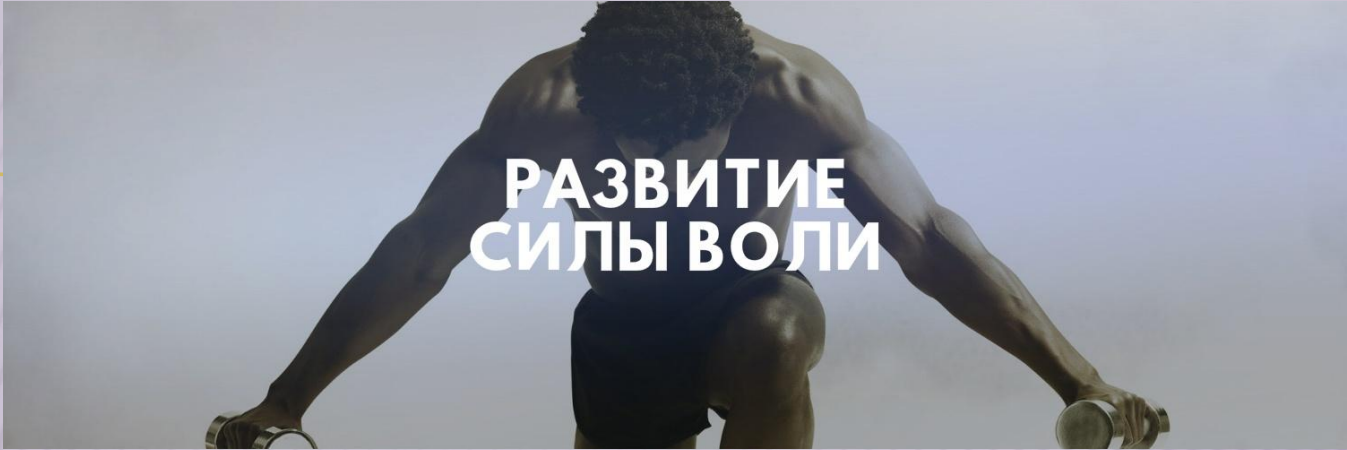
«Вообще-то мотивируют и победы, и поражения. Победа, как правило, мотивирует всех. Здесь самое главное не почивать на лаврах, продолжать работать над собой. А вот поражение мотивирует сильных. Только сильный человек, столкнувшись с неудачей, может сделать дополнительное усилие и победить. Слабым сложно, у них опускаются руки. Но в нашей стране подавляющее большинство — это сильные, успешные, трудолюбивые и талантливые люди», - сказал Путин

"Спорт и физкультура- это не просто "развлекушка". Это чрезвычайно важное государственное дело.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ



- **Укрепляем здоровье.** Занимаясь физической активностью, в первую очередь подросток укрепляет здоровье. Во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь. Все мышцы тела тренируются регулярно, отлично функционируют. Самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус весь организм. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это весьма важно при современном ритме жизни.

A photograph of a muscular man in a starting crouch, holding dumbbells in his hands. The text "РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ" is overlaid in white capital letters.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ

- **Формируем характер и силу воли.** Спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из подростка сильную личность, способную добиться многого.



■ **Закладываем установку на успех.** Обратите внимание на то, что практически все известные персоны, достигшие большого успеха, в детстве занимались спортом, и продолжают занятия по сей день. Спорт и успех – понятия, взаимосвязанные между собой. Если тинэйджер хочет научиться ставить цели и достигать их – спорт научит этому. Помимо этого, занятия спортом дают возможность получать от жизни всё, что нужно, даже если нет никаких надежд и возможностей.

■ Дисциплинируем.

Тинэйджеры, которые занимаются спортом, более собраны и дисциплинированы. А это – немаловажные качества для достижения успехов в учёбе и других сферах жизни. И во взрослой жизни они точно пригодятся.





- **Создаём правильный досуг.** Родители не будут отрицать что, приучив ребёнка к спорту, его не потянет в дурную компанию, и он не захочет праздно шататься на улицах в поисках приключений. У юных спортсменов обычно много друзей, общением с которыми он и будет наслаждаться.



Разновидности спорта:

1. Любительский;
2. Профессиональный;
3. Командный (баскетбол, волейбол);
4. Индивидуальный (бокс);
5. Игровой;
6. Зимний (лыжи, сноуборд);
7. Летний (ролики, скейтборд);
8. Подвижный (футбол, волейбол);
9. Неподвижный (шашки, шахматы);
10. Переходный (стрельба, бильярд);

КАКИЕ СЕКЦИИ ЕСТЬ У НАС В ПОСЁЛКЕ?

- Футбол- Шкарин Валерий Васильевич
- Баскетбол- Росляков Андрей Борисович
- Легкая атлетика, волейбол- Кощеев Николай Михайлович
- Хоккей- Владимир Анатольевич Пысин
- и др.

МОЯ ИСТОРИЯ

- С самого детства я была ослабленным ребёнком: часто болела, не было физической подготовки. Для меня самые простые упражнения казались сложными и невыполнимыми.
- Я начала заниматься спортом с 4 класса (мне было 10 лет), а именно спортивной акробатикой. Акробатика - это серьёзный вид спорта, требующий соблюдения режима питания. Питаться я начала правильно, исключая из рациона вредные продукты питания. Физические нагрузки были очень большие. Режим дня, правильное питание, регулярные тренировки, прогулки на свежем воздухе - всё это повлияло на укрепление моего организма.

- После того как я начала заниматься спортом, я заметила большие изменения в своём здоровье.

год	Сколько болела
2014-2015	14раз
2016-2017	8раз
2018-2019	5раз
2020-2021	3раз

Таблица составлена на основе моей медицинской карты

- Я стала меньше болеть, стала с лёгкостью выполнять физические упражнения, меньше уставала, стала более активной, организованной.
- Я стала чувствовать себя намного лучше.

Я ДОСТИГЛА ОПРЕДЕЛЁННЫХ УСПЕХОВ В ЭТОМ ДАННОМ ВИДЕ СПОРТА

ГРАМОТА...

Это не все мои грамоты, а только малая часть

«за 3 место по Программе 2 разряда В открытом областном турнире Посвящённом дню Космонавтики»

«За 1 место среди женских пар по программе 2 разряда В первенстве города слободского по спортивной акробатике»

«за 2 место по программе 3 разряда В составе женских групп В областных соревнованиях»



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Вывод: каждый из нас сам выбирает, как ему жить, но если человек не хочет болеть, а хочет быть здоровым и красивым, иметь прекрасное настроение и крепкое здоровье, иметь успех в работе, карьере, иметь уверенность в том, что следующее поколение будет здоровыми, он выбирает здоровый образ жизни! Спорт является одной из главных составляющих физической культуры, поэтому, если Вы хотите быть здоровыми, занимайтесь спортом, это поможет поддерживать себя в хорошей физической форме. Выбор вида спорта для занятий, дело очень индивидуальное, но каждый человек способен найти для себя идеально подходящий вид спорта, что бы приобщиться к здоровому образу жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!

