

# Проектная работа на тему:

*«Влияние спорта на жизнь  
семиклассников»*

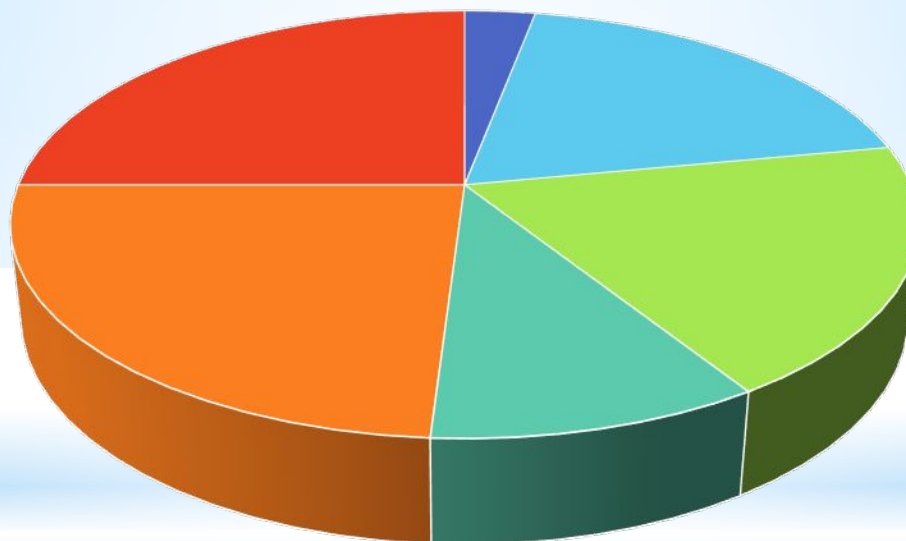
*выполнил работу ученик 7а  
класса: Куликов Иван*

# \* Цели исследования:

1. Влияние спорта на организм человека.
  - А) Изменения в опорно-двигательной системе.
  - Б) Изменения в сердечно-сосудистой системе.
  - В) Изменения в дыхательной системе.
  - Г) Изменение обмена веществ.
2. Отрицательные последствия занятий спортом.
3. Вывод.

# \* Распределение увлечений подростков среди опрошенных

Столбец1



■ коллекционер

■ спорт

■ музыка

■ чтение книг

■ компьютерные игры

■ прогулки с друзьями

# \* Влияние спорта на организм человека

- \* При регулярных занятиях спортом в организме происходят изменения различных органов и систем



# \* Изменения в опорно-двигательной системе

\* Опорно-двигательная система - это система костей, мышц, суставов, связок и сухожилий

Регулярные занятия спортом:

- \* увеличивают прочность *костей*
- \* увеличивают объем и силу *мышц*
- \* увеличивают плотность и прочность *связок и сухожилий*
- \* улучшают состояние *суставов*

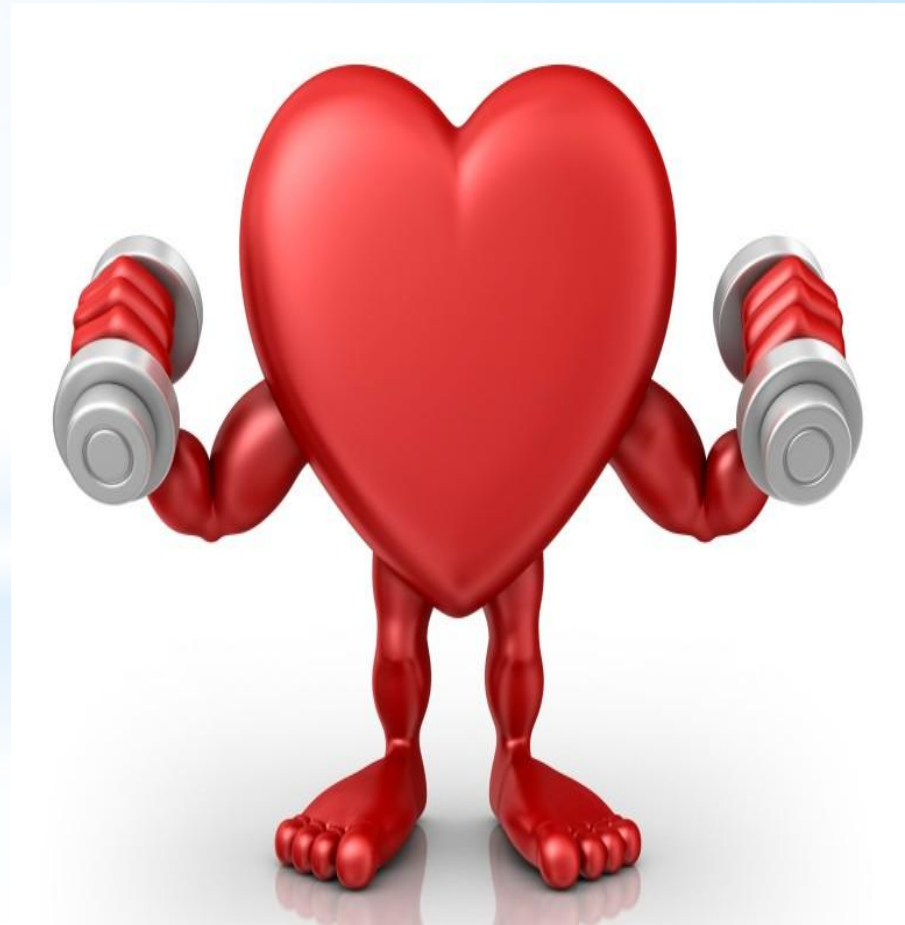


**САМЫЙ СТРАШНЫЙ ВРАГ — ЭТО НАШЕ  
СОМНЕНИЕ. ИЗ-ЗА НЕГО МЫ ТЕРЯЕМ ТО,**

**ЧТО МОГЛИ БЫ ПОЛУЧИТЬ,  
НО ДАЖЕ НЕ ПОПРОБОВАЛИ.**

# \* Изменения в сердечно-сосудистой системе

- \* Сердечно-сосудистая система обеспечивает циркуляцию крови по организму
- \* Регулярные занятия спортом:
- \* улучшают состояние сердечной мышцы, сердце становится более сильным и выносливым
- \* увеличивают эластичность и прочность сосудов



# \* Изменения в дыхательной системе

- \* Легкие спортсменов имеют больший объем и лучше снабжаются кровью, а значит лучше снабжают кровь кислородом
- \* Спортсмены реже болеют такими заболеваниями, как бронхит и воспаление легких



# \*Изменение обмена веществ

- \* Занятия спортом улучшают обмен веществ
- \* Спортсмены не страдают ожирением и дистрофиями
- \* Снижается риск возникновения сахарного диабета





# \* Отрицательные последствия занятий спортом

- \* Чрезмерные физические нагрузки опасны для организма и могут привести к различным заболеваниям и травмам.
- \* Наиболее часто встречаются повреждения связок, костей, суставов, мышц (травмы)
- \* Чтобы избежать или свести к минимуму риск возникновения травм следует избегать состояния перетренированности, переутомления, выполнять задания тренера, точно следуя его указаниям



## \* Вывод:

- \* Умеренные занятия спортом оказывают общее оздоровительное действие на организм
- \* Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений обмена веществ, заболеваний опорно-двигательного аппарата.