



ФОМИН РУСЛАН
УЧЕНИК 9 «А» класса
МОУ Гимназия №1



Задача проекта

- Рассказать о таком понятии как спорт.
- Изменить и утвердить мнение о нём
- С мотивировать вас начать активно им заниматься



Темы

проекта

1. Рассказать что такое спорт

2. Как спорт влияет
на жизнь человека

The background is a dark grey to black gradient, overlaid with various technical and scientific diagrams. These include several circular gauges or scales with numerical markings (e.g., 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and arrows indicating direction. There are also smaller circular elements and dashed lines, suggesting a complex technical or engineering theme.

« О , спорт-ты жизнь ! »

-барон пьер де кутбертен

Зарождение спортивных направлений...

Занятия спортивными нагрузками впервые появились тогда , когда появились первая цивилизация, ещё в древнем Риме и Спарте, о них упоминается в произведениях древнегреческих философов, историков и литераторов.

Позже спорт перешёл на новый уровень, им стали заниматься организованно, в 19 веке появились первые организации по спорту, и появился первый зал в 1852 году.

После этого спорт стал невероятно быстро прогрессировать, появлялись новые виды и направления.

В данный момент в мире существует около 200 основных видов спорта и продолжают появляться, которые знамениты по всему миру, которыми занимаются люди и совершенствуются в нём развивая его...



КАК спорт продолжает развиваться..

Одной из самых развитых спортивных традиций, является проведение олимпийских игр, в основе которых лежат соревнования за медали наивысшего достижения в спорте.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- Название пошло из древней Греции до н.э. с 776г. до 393г. до н.э., из святилища Олимпии, именно там начали зарождаться проведения спортивных соревнований и за всё то время, было проведено 293 олимпийских игр.
- Позже игры было возобновлены в конце 19 вв, Барон Пьер де Кубертенем.
- В основу видов спорта были взяты такие виды спорта как: бокс, борьба, биатлон, баскетбол, волейбол, велоспорт, водное поло и т.п.
- Главным символом является пять скреплённых колец, означающих объединение пяти обитаемы частей света в олимпийском движении
- Так же традицией является поход с олимпийским огнём.
- Олимпийские игры продолжают покорять мир своими заворожительными соревнованиями



Как и зачем придумали занятия спортом?

- ▶ Основаны на физических способностях человека.
- ▶ Спорт развивает человека всю ему по жизни.
- ▶ Готовит его к ситуации, когда надо мыслить и использовать свои силы.
- ▶ Они нужны что бы человек не стоял на одном, делал не одно и не достигал максимум. Спорт необходим.

Занятиями

физическими

занятиями

Что может измениться у человека занимающегося спортом профессионально

- Занятия **спортом** усиливают сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.
- Это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически; его моральный дух на высоте, психическое состояние – прекрасное, жизненный тонус максимально активизирован. Не зря говорят, что спорт – лучшее средство от депрессии, ведь он помогает на время отстраниться от проблем и неприятностей и посмотреть на них под другим углом, а это, ко всему прочему, помогает отдохнуть и психике.
- Спорт укрепляет веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность. Ведь во многих случаях тренировки тесно взаимосвязаны с преодолением своих слабостей, работой на пределе своих возможностей, переоценкой своих ценностей и многими другими вещами, которые закаляют характер человека.



▪ А так же занятия спортивными нагрузками влияют на внешний вид, появляется мышечная

Кто такой спортсмен и человек не занимающийся спортом...

- Различие человека занимающегося спортом и обычного очень велико.
- В первую очередь это физиология- спортсмен, крепкого телосложения, он всегда находится в форме, готов к физическим нагрузкам ,у него более крепкий иммунитет, поэтому болеет реже и выздоравливает быстрее.
- Во вторых это моральные качества и мышление- человек занимающийся спортом более стрессоустойчивый ,сосредоточенный , спокойный ...Так же в сложных ситуациях он мыслит по-другому, так как его разум настроен к восприятию мира и проблем по-другому, соответственно и решения другие .
- И третье это цели в жизни- если человек ведёт активный темп жизни и продолжает его задавать и увеличивать, соответственно и готов он будет ко многому и более тяжёлому что другим не под силу. Он будет готов ставить себе высокие цели ,что бы ничего простого не было ,а всё доставалось только через труд...

- ▶ Человек же не занимающийся спортом и не стремящийся к этому, совершает огромную ошибку.
- ▶ В его жизни может многое измениться в лучшую сторону, может дать ему массу плюсов.
- ▶ Так как человек не занимается спортом он не знает как правильно устраивать свой рацион питания, чтобы не набрать лишний вес или не потерять его в большом количестве.
- ▶ Не может приспособиться к физическим нагрузкам кроме бытовых.
- ▶ Чаще болеет, слабый иммунитет ,меньше знаний по уходу за здоровьем.
- ▶ Слабый темп жизни , в случае чего будет не готов к большому количеству работы или нагрузки как физически так и морально.
- ▶ Социум тоже различается у обычного человека и спортсмена, так как профессиональный спортсмен часто путешествует достигая новых результатов ,его круг общения становится гораздо шире и социальное положение становится значительным, нежели у обычного человека.
- ▶ А так же обычному человеку не под силу совершать рекорды, делать большие достижения и уметь то что умеет спортсмен.

ВЫВОД

- Занятия спортом необходимы человеку во всех смыслах, он может им заниматься в любом возрасте, месте, погоде, обстановке.
- Ведь самое главное это желание, без желания и упорства в жизни человек практически ничего добьётся и далее ему двигаться будет сложно...
- Если заниматься спортом-это пойдёт на значительную пользу.
- **Занимайтесь спортом и будьте здоровы!!!**

