

СПОРТ это БИЕНИЕ твоего  
сердца,  
твое ДЫХАНИЕ, это  
твой РИТМ жизни



БЫТЬ СПОРТИВНЫМ —  
МОДНО!



# Влияние спорта ...



# Что такое спорт?



Спорт - это целая жизнь.  
За этим коротким словом стоит нечто большее, чем комплекс запрограммированных упражнений.  
В нем заключены здоровье, красота, а главное счастье...



**Спорт** - это средство саморазвития и самовоспитания, и никогда нельзя забывать об этом. Настоящий спортсмен способен бороться с самим собой, со своими недостатками.



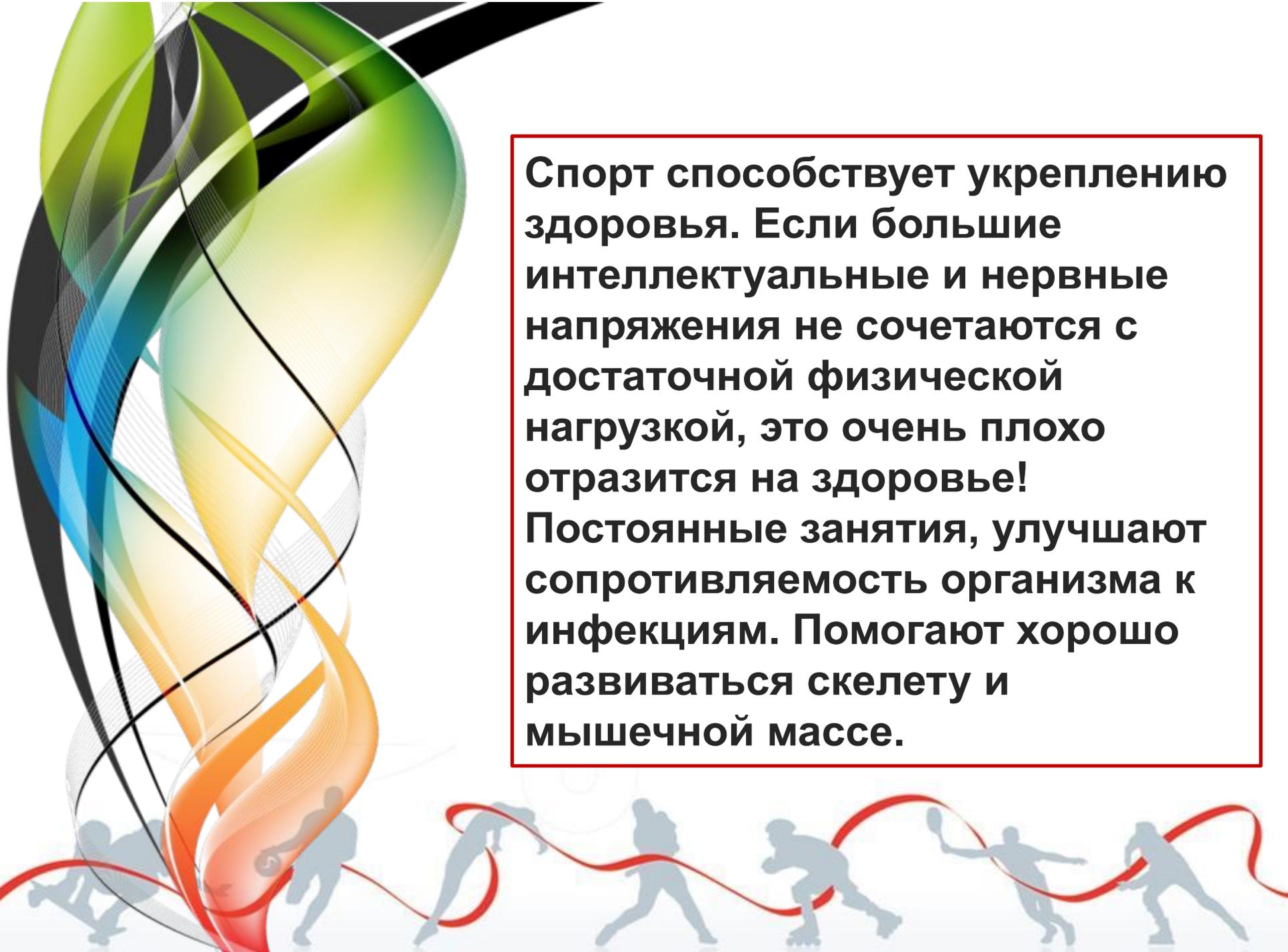
Тренер должен научить его:

- преодолевать чувство страха,
- концентрировать внимание на своих действиях,
- принимать быстрые решения,
- верить в свои силы.



Физические упражнения  
могут заменить  
множество лекарств, но  
ни одно лекарство в  
мире не может заменить  
физические упражнения.

Анджело Моссо

The image features a decorative graphic on the left side consisting of several overlapping, flowing ribbons in shades of green, blue, yellow, and orange. At the bottom of the image, there is a horizontal row of grey silhouettes of athletes in various dynamic poses, such as running, jumping, and stretching. A red ribbon-like line weaves through these silhouettes. The text is enclosed in a red rectangular border on the right side of the image.

**Спорт способствует укреплению здоровья. Если большие интеллектуальные и нервные напряжения не сочетаются с достаточной физической нагрузкой, это очень плохо отразится на здоровье! Постоянные занятия, улучшают сопротивляемость организма к инфекциям. Помогают хорошо развиваться скелету и мышечной массе.**

# Никогда не сдавайся и ты увидишь, как сдаются другие!



В Советские времена, был доказан невероятный лечебный эффект от плавания. Тяжело больных детей, имеющих серьезные изменения скелета, при которых эти дети даже не могли правильно передвигаться самостоятельно. Определили в группу плавания и следили за изменениями. Так же, людям с имеющимися проблемами со здоровьем, необходима лечебная гимнастика.

*Интересный*

*факт: те, кто постоянно занимается спортом и физическими упражнениями, реже болеют и дольше живут*

# Итог !!!

**Умеренная физическая нагрузка, упражнения, плавание необходимы и очень полезны.**

- ✓ соблюдать меру
- ✓ знать свой уровень
- ✓ не лениться
- ✓ любить себя
- ✓ заниматься ежедневно





Влияние  
спорта на  
физическую  
подготовку

- ✓ Ваш мозг может все!
- ✓ Абсолютно все.
- ✓ Главное, убедить себя в этом.
- ✓ Руки не знают, что они не умеют отжиматься, ноги не знают, что они слабые, живот не знает что он сплошной жир.
- ✓ Это знает ваш мозг.
- ✓ Убедив себя в том, что вы можете все, вы сможете действительно все.



Каждая тренировка - это маленькая история , кусочек твоей жизни...



«Здоровье похоже на деньги. Мы не способны оценить его истинное значение, пока не потеряем», – Джош Биллингс.



«Вы можете дать себе установку быть больным или сделать выбор в пользу здоровья», – Уэйн Дайер.



«Восемьдесят процентов успеха зависят от умения сдвинуться с места», – Вуди Аллен.



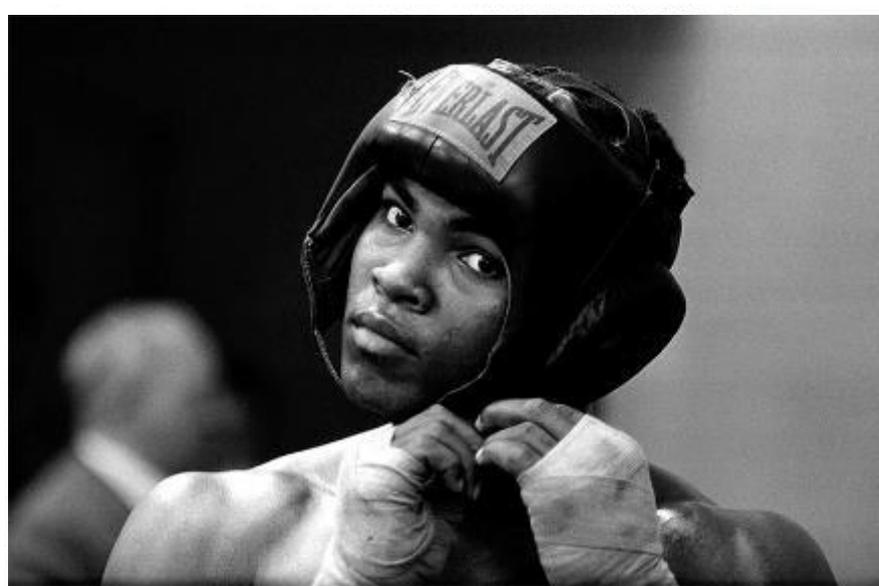
Физическая культура подготавливает человека к труду, а мужчин к защите родины. Повышается работоспособность, устойчивость иммунной системы, выносливость, профилактика гиподинамии.





Влияние  
спорта на  
проявление  
соц.  
активности

Кони, запряженные в колесницу, бегут быстрее, нежели поодиночке, — не потому, что общими усилиями они легче рассекают воздух, но потому, что их разжигает соревнование и соперничество друг с другом.



Я ненавижу каждую минуту тренировки, но я сказал себе: “Не уходи, страдай сейчас и живи всю оставшуюся жизнь чемпионом.”

Мухаммед Али.

Благодарю за  
внимание!

