

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №71 города Владивостока»

Индивидуальный итоговый проект

СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Выполнил: ученик 9 «А» класса,
Колбасюк Кирилл

Руководитель проекта: учитель физ. культуры,
Баламатова В.А.

г. Владивосток

2021 г.

Цель исследования - пропагандировать здоровый образ жизни

Задачи исследования

1. Изучить литературу и другие источники
2. Сформировать данные о личных показателях в физической подготовке
3. Сравнить показатели, сделать выводы, создать видео



История спорта

История развития спорта насчитывает десятки тысяч лет. С самых древних времен человек стремился быть сильнее, быстрее, выносливее. В те далекие времена эти качества были необходимыми для выживания человека, как вида в дикой природе. С тех же самых пор люди стали регулярно тренировать свои навыки, развивать их и передавать эти знания последующим поколениям.



Личный пример



«Самбо»



«Тхэквон-до ВТФ»



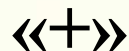
1. Силовые показатели за 3 года увеличились в 2 и 3 раза
2. Охват бицепса увеличился на 10 см
3. Укрепился иммунитет
4. Началась прибавка мышечной массы



Плюсы и минусы



1. Высокая травмоопасность
2. Зависть людей, у которых слабая сила воли, что бы повторить ваш успех
3. Спорт занимает очень много сил и времени



1. Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний
2. Улучшается ментальное(психическое) состояние человека
3. Укрепляется иммунитет
4. Во время тренировок вырабатываются эндорфины
5. Улучшается выносливость



Заключение

Я считаю, что спорт это очень важная и неотъемлемая составляющая часть жизни человека. Большую часть жизни человек проводит активно. Спорт оказывает хорошее влияние на здоровье, именно по этому мама посчитала нужным, отдать меня в спорт с раннего детства. Спорт вырабатывает большую силу воли, которая, очень нужна в жизни. Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни, только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Спорт важен в жизни человека. Всем нужен спорт, всегда и везде.



Список источников

- 1.Авилов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие / Авиллов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2017. - 240 с.
- 2.Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с.
- 3.Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
- 4.Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
- 5.Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Academia, 2001. - 144с.
- 6.Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - М.: Олма Медиа Групп, 2020. - 224 с.
- 7.Всероссийская Федерация Самбо: URL: <http://www.sambo.ru> (дата обращения 15.03.2021г.)
- 8.Свободная энциклопедия: URL: <http://www.wikipedia.org> (дата обращения 11.02.2021г.)
- 9.Всемирная организация здравоохранения: URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения 15.03.2021г.)
- 10.YouTube: URL: <http://www.youtube.com> (дата обращения 10.04.2021г.)



A vibrant, abstract digital illustration of a city street. The scene is filled with a rich palette of colors including purple, blue, yellow, and red. In the upper center, a person wearing a black hoodie and pants is captured mid-jump, their arms outstretched. The background features stylized buildings, utility poles with power lines, and trees with sparse foliage. The overall atmosphere is dynamic and artistic.

Спасибо за внимание!