

КОТИКИ: О СПОРТЕ

ВЕСЕЛОВА ЕКАТЕРИНА, ШИНГИРЕЕВА ПОЛИНА

2018 ГОД



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА

УЧЕНИЦАМИ

**II «Б» КЛАССА МОУ «СОШ №2» Г. ВСЕВОЛОЖСКА
ВЕСЕЛОВОЙ ЕКАТЕРИНОЙ АЛЕКСЕЕВНОЙ**

(RINAASMODEUS@YANDEX.RU)

И

ШИНГИРЕЕВОЙ ПОЛИНОЙ АНДРЕЕВНОЙ (OCEAN8998@MAIL.RU)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РАСПОЛОЖЕНО ПО АДРЕСУ: ВСЕВОЛОЖСКИЙ Р-Н, Г.
ВСЕВОЛОЖСК, УЛ. МЕЖЕВАЯ, Д. 10**

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СПОРТ?

Спорт необходим для человеческого здоровья. Этому мнения придерживаются многие ученые и врачи. В чём же состоит ценность спорта и физкультуры? Почему сегодня столь много людей предпочитают сидячему образу жизни фитнес и активность?

**Я ТОЖЕ НЕ
ПОНИМАЮ..**





ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СПОРТ?

Вопрос о том, для чего нужен спорт, имеет массу ответов. Однако многие люди о них даже не подозревают.

В первую очередь контактные виды спорта позволяют научиться защищать себя и свою честь, близких людей. Очевидно, что фитнес и физические нагрузки – это отличный способ поддерживать себя в форме, сохранить здоровье и молодость.

Одна из самых распространенных причин, по которой люди сегодня занимаются спортом, – это возможность обрести красивую фигуру. Спорт – это самый простой способ добиться желаемой цели. Начиная заниматься фитнесом, человек может страдать от ощущения собственной неполноценности из-за лишнего веса, неуклюжести. Постепенно он видит, как его внешний вид преобразуется. Это всегда приносит радость и ощущение удовлетворенности.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИЙ

- Для чего нужен спорт помимо физического здоровья? Учеными доказано, что спорт влияет на настроение. Причём проследить взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и физическими нагрузками можно на клеточном уровне.
- Спорт тренирует тело и мозг. Доказано, что занятия спортом представляют собой очень хорошую профилактику разнообразных заболеваний, включая и болезни нервной системы. Если человек посвящает хотя бы два-три часа в неделю физическим упражнениям и спорту, он может легко обезопасить себя от различных расстройств психики – стрессов, неврозов. Подверженность всем этим проблемам у тренированных людей снижается. С другой стороны, они имеют меньше шансов впасть в депрессию и больше возможностей преодолеть жизненные препятствия.



НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

Для чего нужен спорт помимо психического и физического здоровья? Это хорошая возможность обзавестись новыми знакомствами. Во время групповых занятий люди сближаются. Занятия в группе – это эффективный толчок для самосовершенствования, ведь одному очень сложно заставить себя качественно заниматься. Люди, которые тренируются в группе, с удовольствием поддерживают друг друга.

УЛУЧШИТЬ ХАРАКТЕР

Доказано, что занятия спортом способствуют повышению самооценки, увеличивают уверенность в собственных силах. Человек начинает верить в то, что он способен достичь большего. Особенно он ощущает радость к жизни при занятиях, которые проходят на свежем воздухе. Это альпинизм, велоспорт, дайвинг, а также пробежки. Занимаясь такими видами спорта, человек имеет возможность избавиться от негатива, плохого настроения, а также насладиться красотой окружающей природы.

Спорт помогает сделать работу нервной системы более уравновешенной. Он приводит мысли и чувства в порядок, способствует развитию силы воли, а также целеустремлённости. Вопрос «почему нужно заниматься спортом» у таких людей давно не стоит. Они попросту чувствуют себя намного счастливее других.

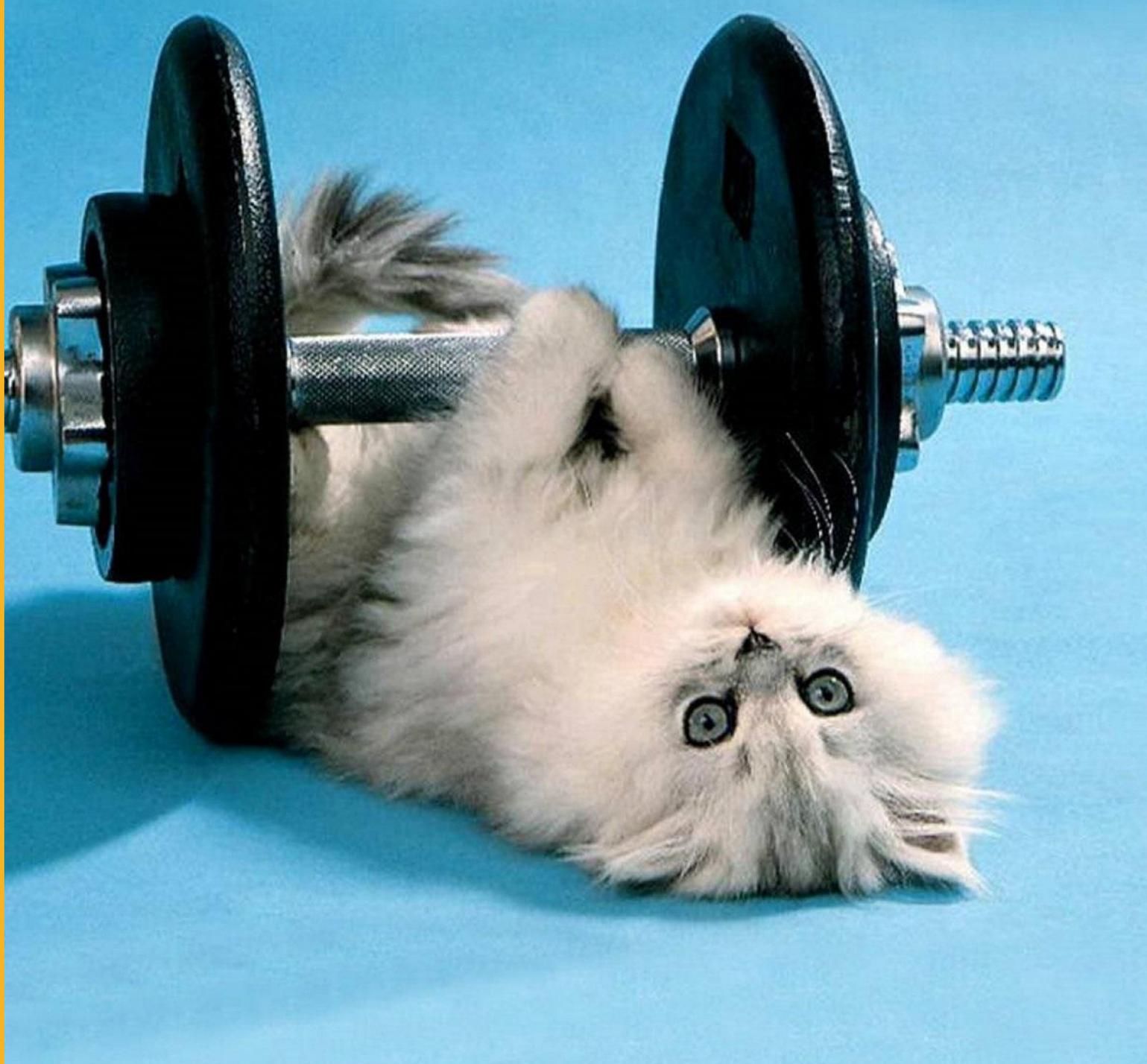


СПОРТ И ИММУНИТЕТ

Многие из тех, кто полюбили физические нагрузки, давно перестали задаваться вопросом о том, для чего нужен спорт. Занятия спортом имеют массу плюсов. Известен также тот факт, что спорт способствует укреплению иммунитета. Однако здесь нужно учитывать несколько моментов. Длительные физические нагрузки могут также истощать организм, снижать активность его защитных сил. Поэтому нужно следить за тем, чтобы нагрузки были дозированными и не вредили организму. Самыми лучшими видами спорта, позволяющими укрепить иммунитет, являются плавание, йога, лёгкая атлетика, аэробика.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- сотрудниками ассоциации здравоохранения США доказано, что плохо подготовленным физически людям 60-минутная утренняя зарядка будет вредна, оптимальным для них вариантом является 20-минутная разминка;
- большая часть олимпийских рекордов установлена в послеобеденное время, поэтому самым эффективным временем для тренировок является временной отрезок 16.00 – 19.00;
- доказано, мысли о тренировках способствуют более быстрому росту и укреплению мышц;
- учеными установлено, ежедневная утренняя зарядка повышает интеллект, улучшает реакцию и дисциплину человека, способствует улучшению организаторских способностей;



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- лучшие спортсмены мира для повышения спортивных показателей ведут дневники тренировок (доказано, что ведение дневника способствует улучшению тренировочных показателей на целых 35 %);
- психологи уверены, утренняя зарядка – эффективный способ повышения самооценки, уверенности в себе;
- в крупной американской компании по производству ЭВМ введены 30-минутные перерывы для сотрудников, чтобы те занимались бегом и, таким образом, укрепляли свое здоровье;
- вопреки бытующему мнению, надевание термопояса или обмотка полиэтиленовой пленкой во время тренировки не способствуют более быстрому похудению, однако могут вызвать перегрев и обезвоживание организма;

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- силовые тренировки не являются вредными для женщин и не ведут к «перекачке», если дополнительно не принимать тестостерон и не потреблять в больших количествах белок;
- уровень физической подготовки монахов Шаолинь настолько хороший, что они могут несколько часов без перерыва стоять на голове;
- легендарный силач М. Пудзяновский переворачивал во время силовых тренировок весящие больше 300 кг тракторные шины;
- у многих актеров, которые снимались в известном фэнтези-боевике «300 спартанцев», из-за постоянных тренировок возникали переутомления – каждое утро актеры начинали с 50 прыжков, 50 отжиманий, 50 подтягиваний и 50 жимов штанги; соответственно с анатомическими особенностями, мужчинам проще садиться в поперечный, а женщинам в продольный шпагат;



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- соответственно с анатомическими особенностями, мужчинам проще садиться в поперечный, а женщинам в продольный шпагат;
- доказанный факт, что 30-секундное растягивание имеет ту же эффективность, что и 1-минутное;
- ученые доказали устойчивую зависимость между количеством травм человека и его гибкостью (чем выше гибкость, тем меньше травмируется тренирующийся);
- показатели гибкости правой и левой сторон тела не будут одинаковы;
- сидячий образ жизни – более значимый фактор снижения гибкости, нежели старение.

Таким образом, мы смело можем утверждать, что спорт полезен по множеству разнообразных причин, и занятие им – отличный способ улучшить не только свой внешний вид, но и настроение с самочувствием.

Будьте здоровы! 😊

ИСТОЧНИКИ

- Яндекс.Картинки [Интернет-ресурс] // Режим доступа: <https://yandex.ru/images/>
- «Час физических упражнений в неделю снизил риск возникновения депрессии» N+1 [Интернет-ресурс] // Режим доступа: <https://nplus1.ru/news/2017/10/03/activity-for-depression>
- «Для чего нужен спорт? Зачем заниматься спортом?» FB.ru [Интернет-ресурс] // Режим доступа: <http://fb.ru/article/327225/dlya-chego-nujen-sport-zachem-zanimatsya-sportom>
- «Интересные факты о спорте» Hotology.ru [Интернет-ресурс] // Режим доступа: <http://hotology.ru/interesno/13-nauchno-dokazannyx-faktov-o-sporte/>
- «Интересные факты о зарядке и спорте» horoshieprivychki.ru [Интернет-ресурс] // Режим доступа: <https://horoshieprivychki.ru/facts/interesnye-fakty-o-zarjadke-i-sporte>

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**