

Исследовательский проект  
«Виды спорта и опорно-  
двигательная система  
человека»

Ученицы 4 в класса 48 школы  
Санкт –Петербурга  
Перевозчиковой Валерии

# 1. Введение

## 2. АКТУАЛЬНОСТЬ

- ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ :КОСТИ СКЕЛЕТА, МЫШЦЫ, СВЯЗКИ, СУХОЖИЛИЯ, СУСТАВЫ.
- ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЭТО ТОЧКА ПРИЛОЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛИЧНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

### 3.Цель исследования

### 4.Задачи исследования

- Выявить влияние спортивных упражнений (в таких видах спорта как плавание, большой теннис и волейбол)на опорно - двигательную систему ребенка
- 1.Определить степень влияния различных видов спорта на здоровье ребенка.
- 2.Рассмотреть 3 вида спортивных упражнений которыми я лично занималась за последние 4 года.



# Методика работы

- Изучение литературы о видах спорта: плавание, большой теннис, волейбол.
- Систематические занятия данными видами спортивных упражнений за определенный промежуток времени.
- Наблюдение за состоянием опорно-двигательной системы во время тренировок.

# Плавание





# Большой теннис



# Волейбол





# Выводы

- Спортивные упражнения укрепляют мышцы и суставы при систематических нагрузках.
- Каждый вид спорта имеет разные возможности и каждый ребенок ,в зависимости от своих индивидуальных особенностей, должен выбрать тот вид спорта, который ему наиболее комфортен и способствует укреплению здоровья.
- Спорт-здоровье.



# Использованные материалы и литература

- Фирсов З.П. Плавание. \М: Физкультура и спорт,1979
- «Человеческое тело»\Журнал,2014г., выпуск 3,4,5,6.
- Энциклопедия для любознательных. Отчего и почему.\М.Махаон,2008.
- Материалы Интернета (спортивные сайты по волейболу, большому теннис, плаванию)