

# Может ли человек обойтись без спорта?

ПРОЕКТ ПОДГОТОВИЛА  
УЧЕНИЦА 2 «Б» КЛАССА  
ШКОЛЫ № 93, Г. КРАСНОДАРА  
ГРИНЧЕНКО ВИКТОРИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА  
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:  
КАЛУЖИНА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА



## Введение

Все чаще люди думают о необходимости спорта и здорового образа жизни. Спортом люди занимаются везде –и на природе, и в спортивных клубах, и дома, и на работе. Выпущено большое количество домашних тренажеров, благодаря которым, любители спорта могут заниматься физическим развитием в комфортное время в своей квартире. Многие люди экономят таким образом свое время и средства.

Я с удовольствием хожу на уроки физической культуры. Многие наши занятия проходят на свежем воздухе. Занимаясь спортом, я чувствую себя здоровой, крепкой, сильной.

Поэтому, я задаюсь целью написать проектно-исследовательскую работу для учащихся нашей школы, сверстникам, кому не безразлична проблема спорта и здорового образа жизни.



**Цель проекта:** ответить на вопрос - может ли человек обойтись без спорта.

### **Задача проекта:**

1. Дать определение понятию спорт и физическая культура;
2. Определить воздействие спорта на тело человека;
3. Привести 10 причин занятий спортом и тем самым заинтересовать ребят в занятиях спортом;
4. Провести анкетирование про спорт;

**Гипотеза:** если все мои одноклассники полюбят спорт и будут придерживаться здорового образа жизни, то это положительно отразится на их здоровье.



## Понятия. Спорт и физическая культура.

Спорт – это очень важный компонент физической культуры общества. Исторически сложилось, что спорт – это различные виды соревнований, и специальной подготовки к этим соревнованиям. Различные виды спорта известны с незапамятных времён. Определённые ритуалы, похожие на спортивную деятельность, были ещё у первобытных людей. Древний Китай, Персия, Египет, известны своей общей, и спортивной культурой. В древней Греции, где родились Олимпийские Игры, уже существовало большое разнообразие видов спорта. Разумеется, спорт – это не только соревнования. Спорт – это ещё и спортивная культура, наука, этика.

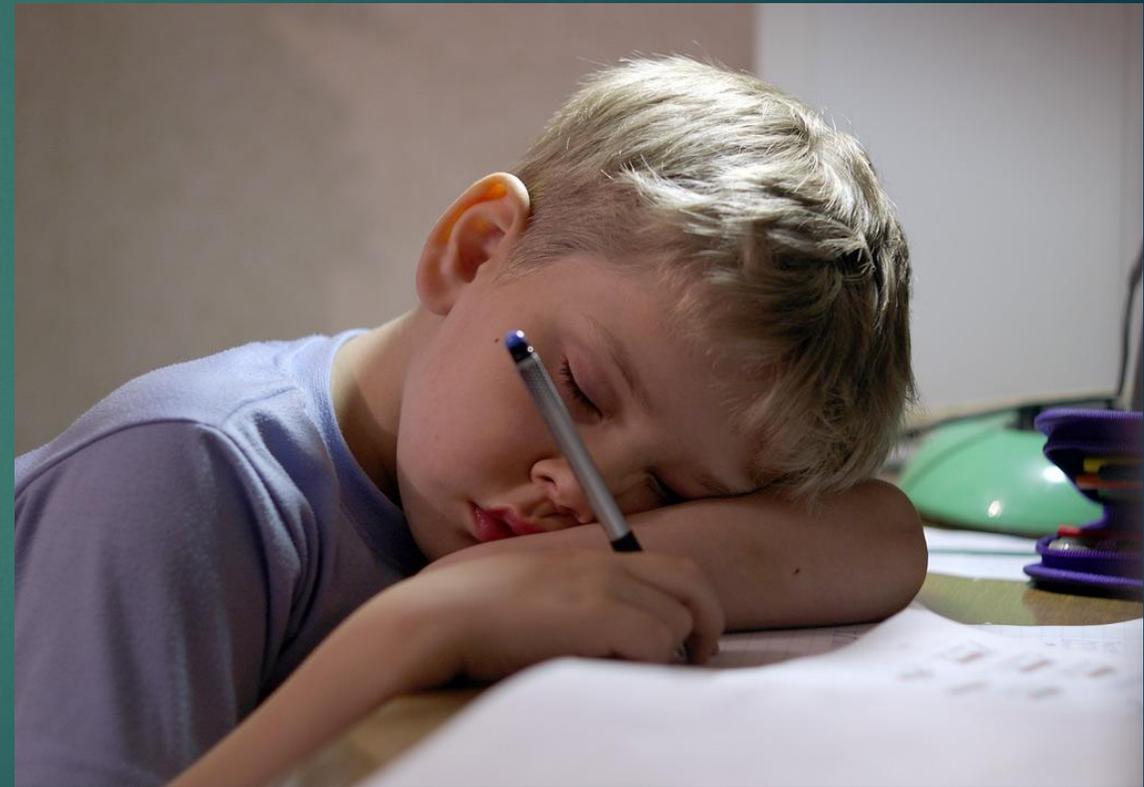
## Что дают занятия спортом человеку:

- Повышаются иммунитет и улучшается состав крови
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат
- Укрепляется и развивается нервная система
- Улучшается работа сердца и сосудов
- Улучшается работа органов дыхания
- Улучшается метаболизм
- Меняется отношение к жизни



# При отсутствии спорта в жизни человека, у него наблюдается:

- Повышенная восприимчивость к заболеваниям
- Повышенное артериальное давление
- Плохой аппетит
- Быстрое переутомление
- Депрессивное моральное состояние



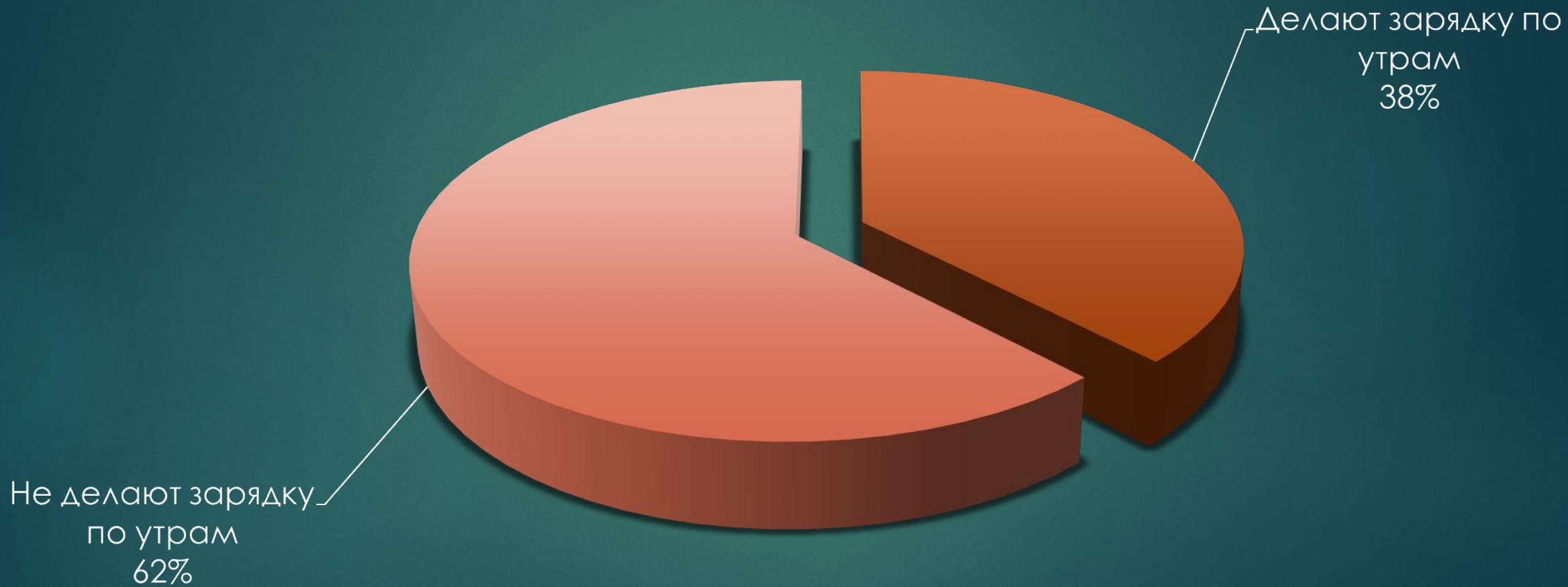
# 10 причин заниматься спортом

1. Улучшение здоровья
2. Хорошее настроение
3. Укрепление веры в себя
4. насыщение организма кислородом
5. Улучшение фигуры
6. Нормализация сна
7. Контроль аппетита
8. Уменьшение утомительности
9. Избавление от вредных привычек
10. Быстрое восстановление после травм и тяжелых заболеваний



Я провела анкетирование и вывела, что:





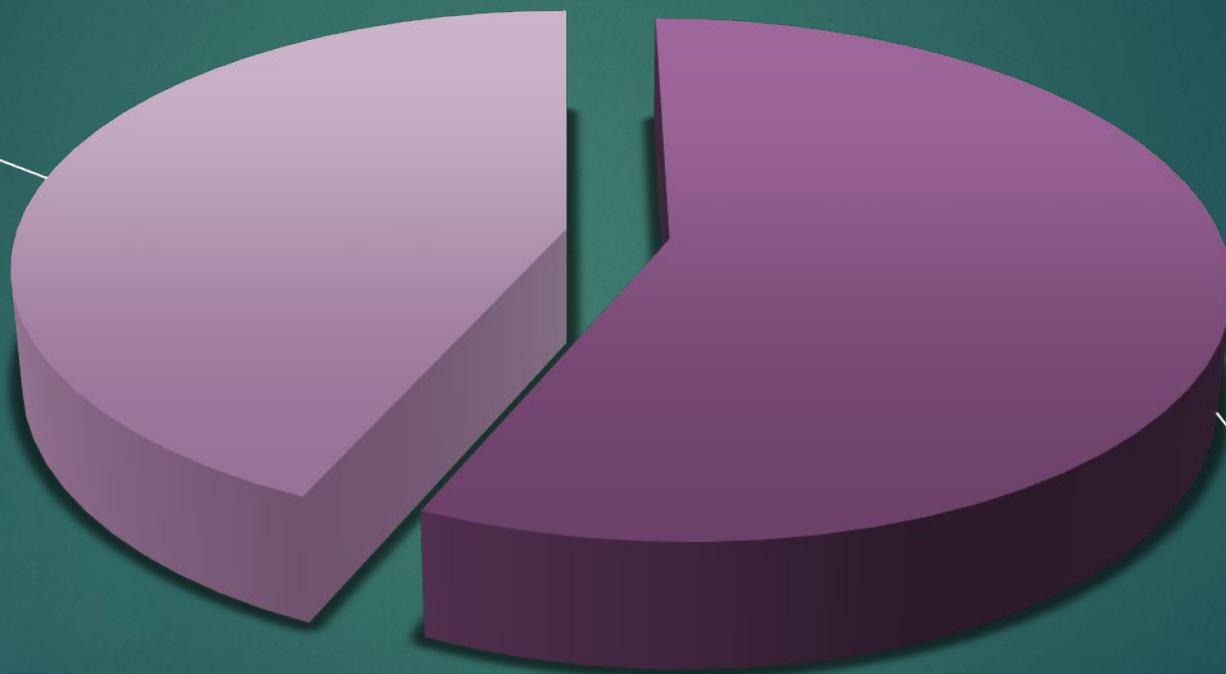


Любят уроки  
физкультуры  
89%



Не любят уроки  
физкультуры  
11%

Не хотят стать  
олимпийскими  
чемпионами  
43%



Хотят стать  
олимпийскими  
чемпионами  
57%

## Заключение

Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше.

**Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!**

# Список литературы

Перечень использованной литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТа: в алфавитном порядке: фамилии авторов, наименование источника, место и год издания, наименование издательства, количество страниц. Если используются статьи из журналов, то указывается автор, наименование статьи, наименование журнала, номер и год выпуска и номера страниц, на которых напечатана статья. В тексте работы должна быть ссылка на тот или иной источник (номер ссылки соответствует порядковому номеру источника в списке литературы).

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2
2. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. –Москва: Совет. спорт, 2003. – 184с. УДК 61 ББК 74.200.55 Кх-3
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. – 312с. - (Высшее образование) УДК 96 ББК 75.3я73 Кх-4

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**