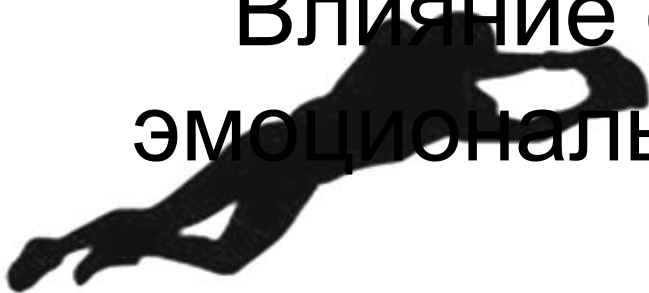
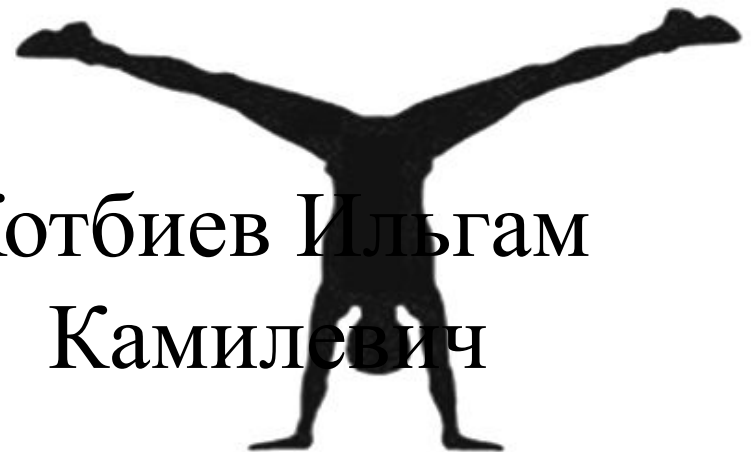




Влияние спорта на физическое и эмоциональное состояние студентов.



Котбиев Ильгам  
Камилевич





Данная тема актуальна на сегодняшний день, так как занимаясь спортом человек совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными

# Оздоровительный и профилактический эффект



Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить физические возможности и уровень выносливости.

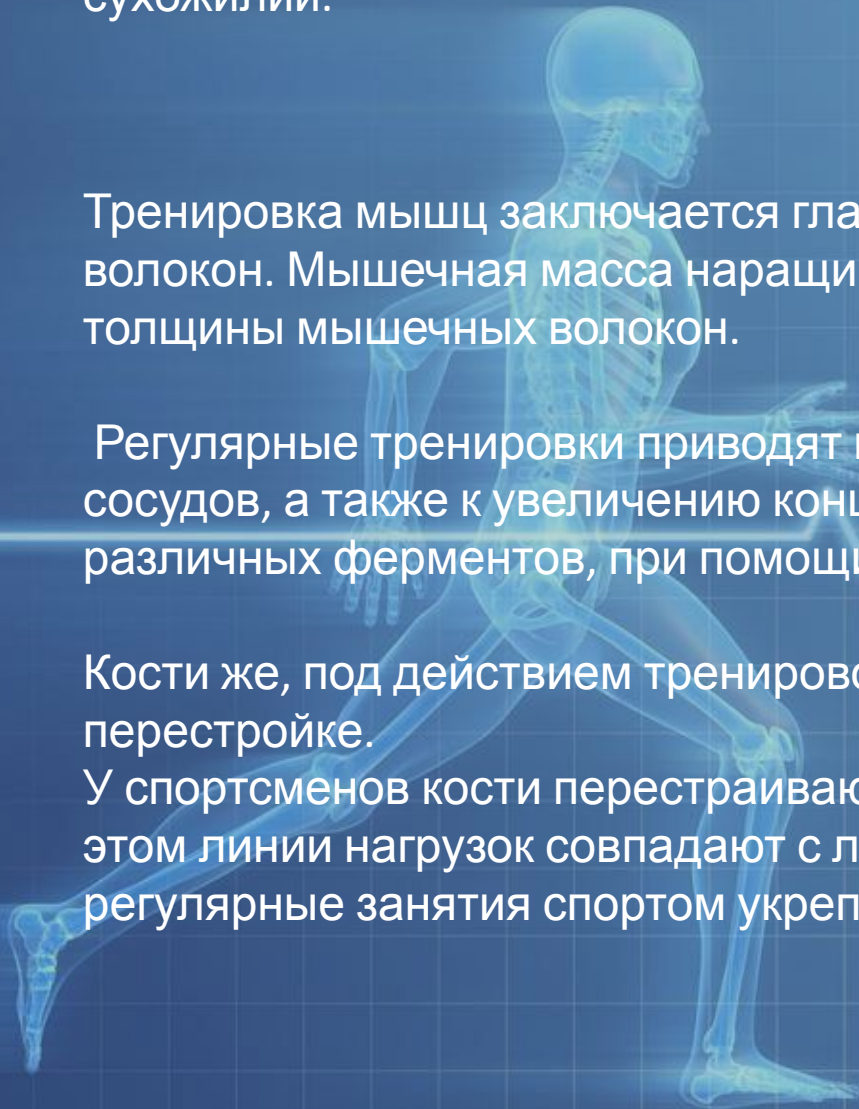
Основная функциональная нагрузка в спорте приходится на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий.

Тренировка мышц заключается главным образом в утолщении мышечных волокон. Мышечная масса наращивается за счет увеличения количества толщины мышечных волокон.

Регулярные тренировки приводят к разрастанию в мышцах кровеносных сосудов, а также к увеличению концентрации в мышечных клетках различных ферментов, при помощи которых вырабатывается энергия.

Кости же, под действием тренировок, подвергаются значительной перестройке.

У спортсменов кости перестраиваются в соответствии с нагрузкой. При этом линии нагрузок совпадают с линиями жесткости кости. Поэтому регулярные занятия спортом укрепляют кости.



***Влияние на  
личность***



**Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность.**

**Они предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека**



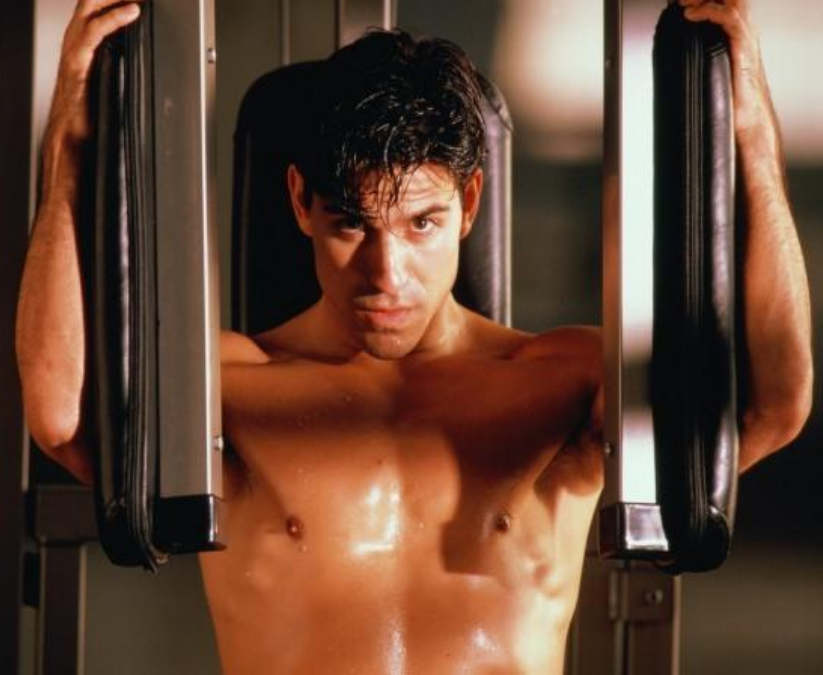
**Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.**



**Профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность -**



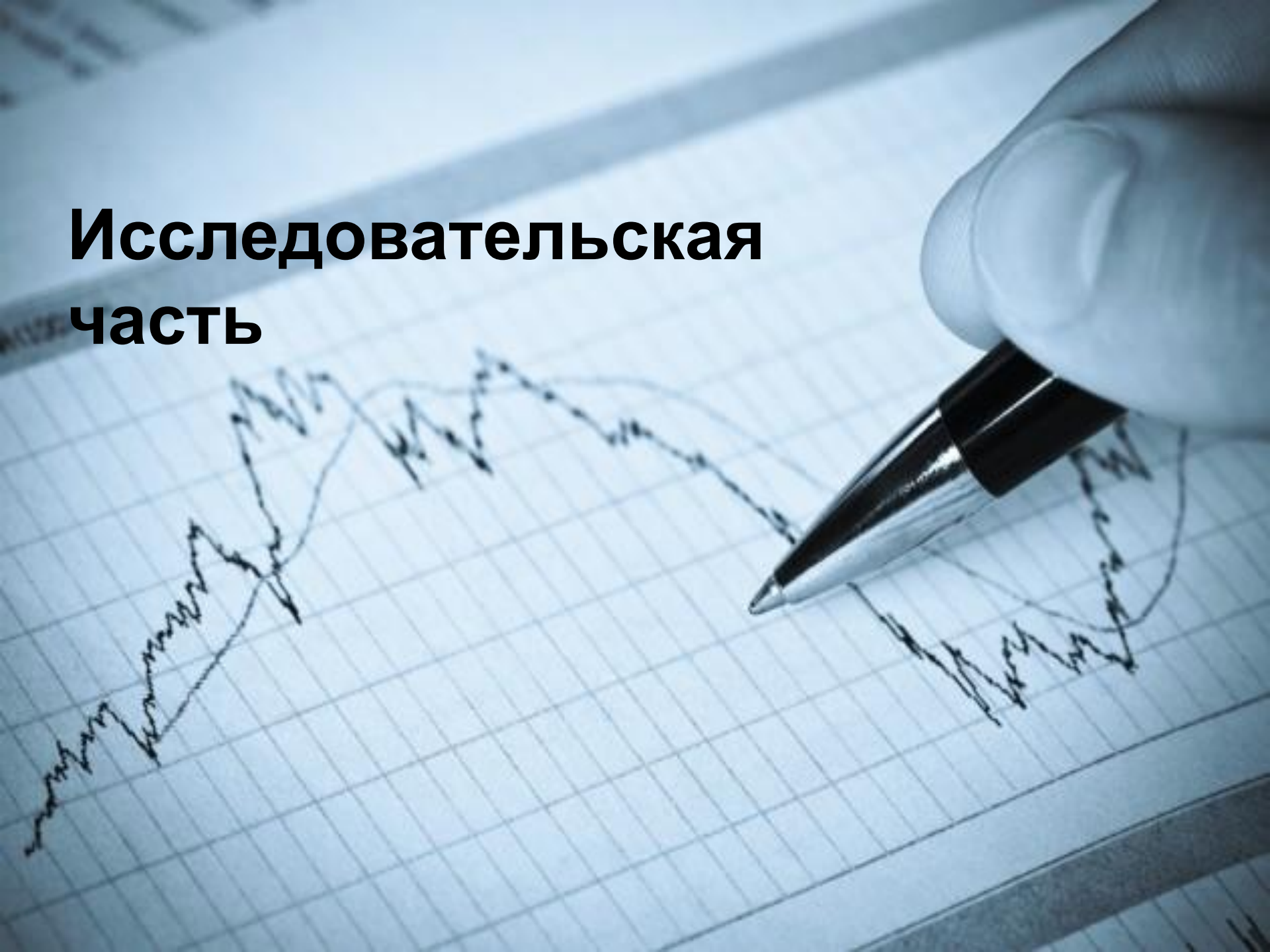
*В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.*



*Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Благодаря занятиям спорта приходит к людям смелость, сила, быстрота и осмотрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других.*



# Исследовательская часть



Суть  
теста:

В данном докладе была проведена исследовательская работа в виде тестирования людей, в данном случае студентов, с целью определения влияния физических нагрузок на физическое и эмоциональное состояние человека.

Тест:

Опрос студентов по типу САН, в количестве 50 человек, 25 которых регулярно занимаются физической нагрузкой и 25 ведущих пассивный, по отношению к спорту, образ жизни.  
Группа №1 – первые из указанных.  
Группа №2 – вторые из указанных.

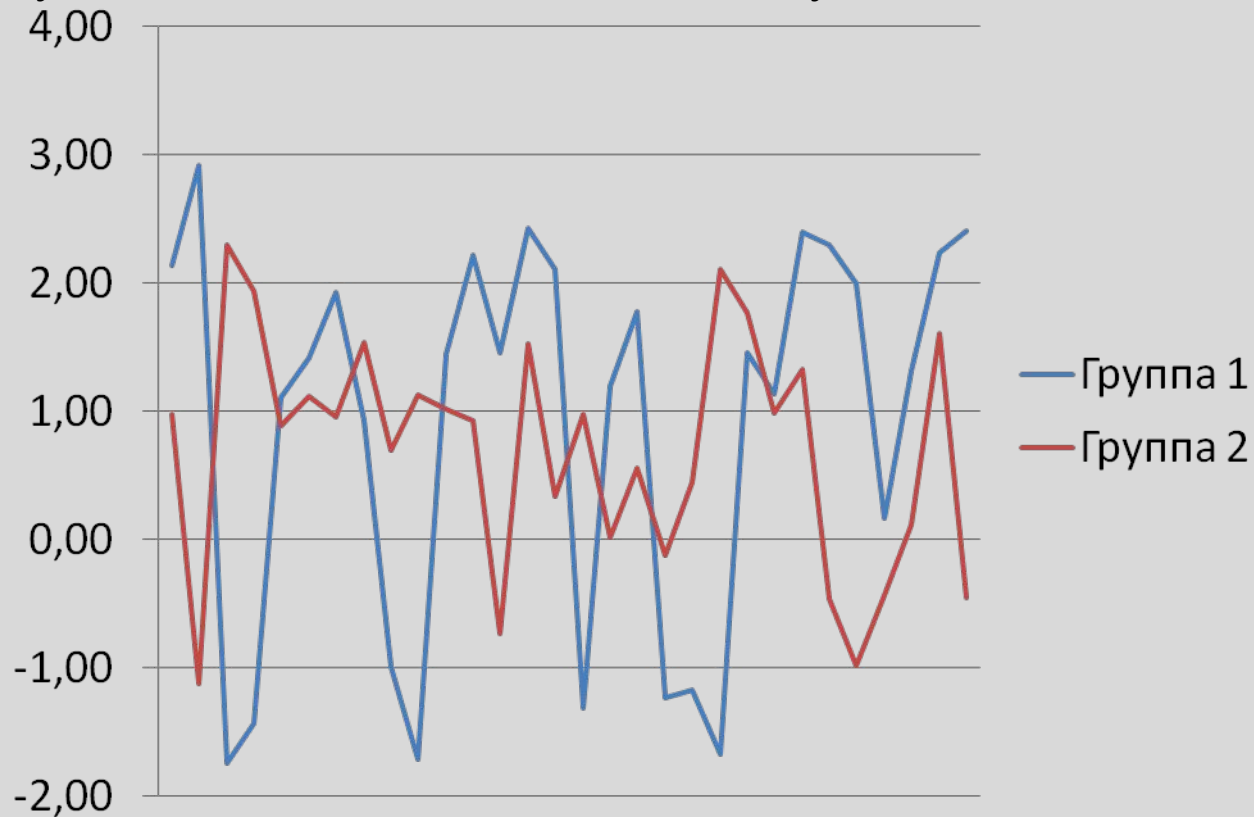
# СА

# Н

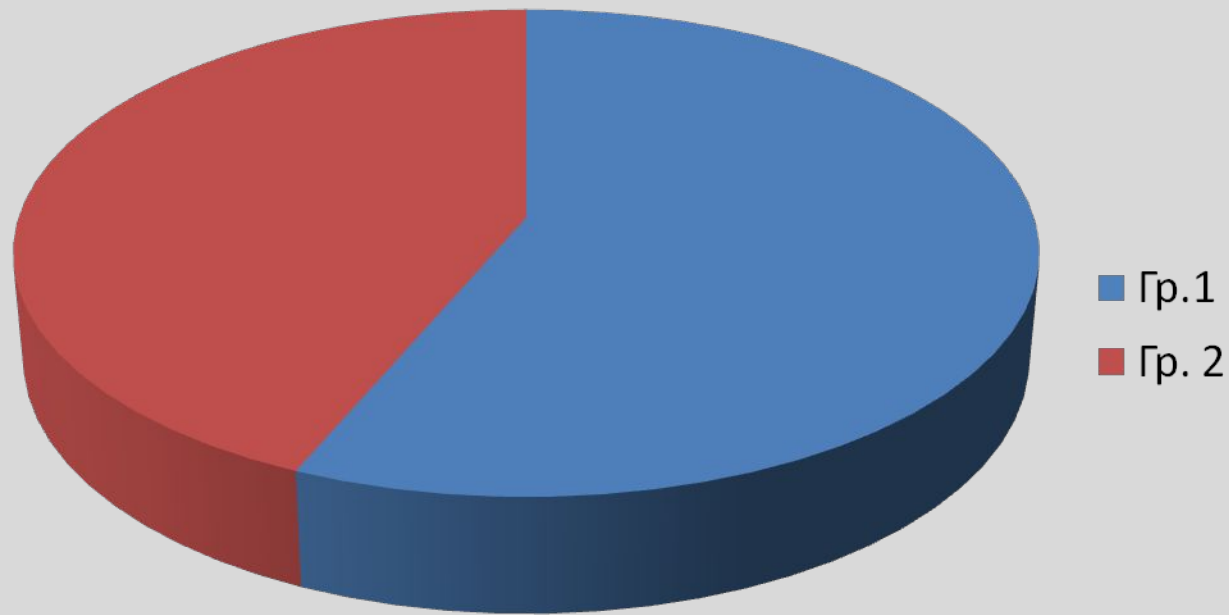
## Тестовый материал:

Самочувствие хорошее	3	2	1	0	-1	-2	-3	Плохое	
Чувствую себя сильным	3	2	1	0	-1	-2	-3	Слабым	
Пассивный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Активный	
Малоподвижный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Подвижный	
Веселый	3	2	1	0	-1	-2	-3	Грустный	
Хорошее настроение	3	2	1	0	-1	-2	-3	Плохое настроение	
Работоспособный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Разбитый	
Полный сил	3	2	1	0	-1	-2	-3	Обессилен	
Медлительный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Быстрый	
Бездеятельный		3	2	1	0	-1	-2	-3	Деятельный
Счастливый	3	2	1	0	-1	-2	-3	Несчастный	
Жизнерадостный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Мрачный	
Напряженный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Расслаблен	
Здоровый	3	2	1	0	-1	-2	-3	Больной	
Безучастный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Увлеченный	
Равнодушный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Взволнован	
Восторженный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Унылый	
Радостный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Печальный	
Отдохнувший	3	2	1	0	-1	-2	-3	Усталый	
Свежий	3	2	1	0	-1	-2	-3	Изнуренный	
Сонливый	3	2	1	0	-1	-2	-3	Возбужден	
Желание отдохнуть	3	2	1	0	-1	-2	-3	Желание работать	
Спокойный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Озабоченный	
Оптимистичный		3	2	1	0	-1	-2	-3	Пессимистичен
Выносливый	3	2	1	0	-1	-2	-3	Утомляемый	
Бодрый	3	2	1	0	-1	-2	-3	Вялый	
Соображать трудно	3	2	1	0	-1	-2	-3	Соображать легко	
Рассеянный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Внимателен	
Полный надежд		3	2	1	0	-1	-2	-3	Разочарован
Довольный	3	2	1	0	-1	-2	-3	Недовольный	

На данном графике отмечены средние значения среди групп по каждому пункту ответа(каждый изгиб ломаной – пункт ответа).



На данной круговой диаграмме отмечены средние значения среди групп за все ответы.



По данным графикам видно что разница в ответах существенно различается, и в большинстве пунктов в лучшую для здоровья сторону для группы №1, и в худшую для группы №2, что связано в основном с повышенной двигательной активностью у первых.

# **Заключен ие**

# **Общие выводы:**

- Спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека. В любой заданный отрезок времени спортсмен знает, на что он способен.
- Спортивная деятельность позволяет ставить конкретные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность.
- Развивает у личности уверенность в себе и своих силах, указывает спектр возможностей достижения намеченной цели.



200

*Спасибо за внимание!*

FEINSTRICH