

Важность физкультуры для молодёжи

Цель: Определить пользу от занятий физкультурой.

Объект: Влияние физкультуры на человека.

Предмет: Физкультура

Задачи:

- 1.Сбор и анализ информации по теме.
- 2.Разработка советов и рекомендаций по теме .
- 3.Презентация проекта среди одноклассников.

Проблема: Уменьшение роли занятий физкультурой приводит к увеличению темпов развития различных заболеваний у молодёжи.

Гипотеза: Если предоставить людям информацию о пользе физкультуры, то, таким образом можно уменьшить число заболеваний среди молодёжи.

Актуальность:

Занятия физкультурой актуальны своим положительным влиянием на здоровье человека. Физической культура связана с деятельностью человека, то есть способствует формулированию целей, выбору средств и достижению результатов. У нас есть личный опыт занятия физкультурой:

-Один из нас продолжительное время занимается самбо- это поможет легко сдать нормы ГТО, так как самбо развивает выносливость и целеустремлённость.

-Один из нас занимается ОФП, то есть отжимается, выполняет приседания и упражнения на пресс- это помогает поддерживать мышечный тонус, что влияет на работоспособность.

-Один из нас занимается греко-римской борьбой уже 8 лет. Благодаря этому была устранена угроза искривления позвоночника, также борьба укрепила опорно-двигательный аппарат

Личный опыт сподвигнул нас популяризировать занятия физкультурой и заняться этим проектом.