Проект «Влияние комплекции подростка на его выбор спорта».

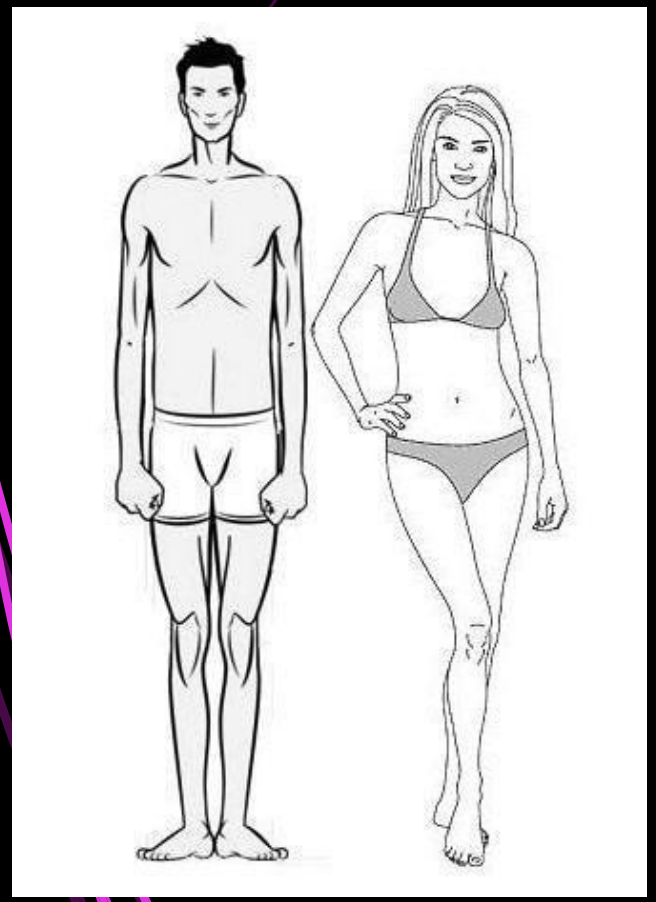
Колодрубец Степан 9.1

Актуальность.

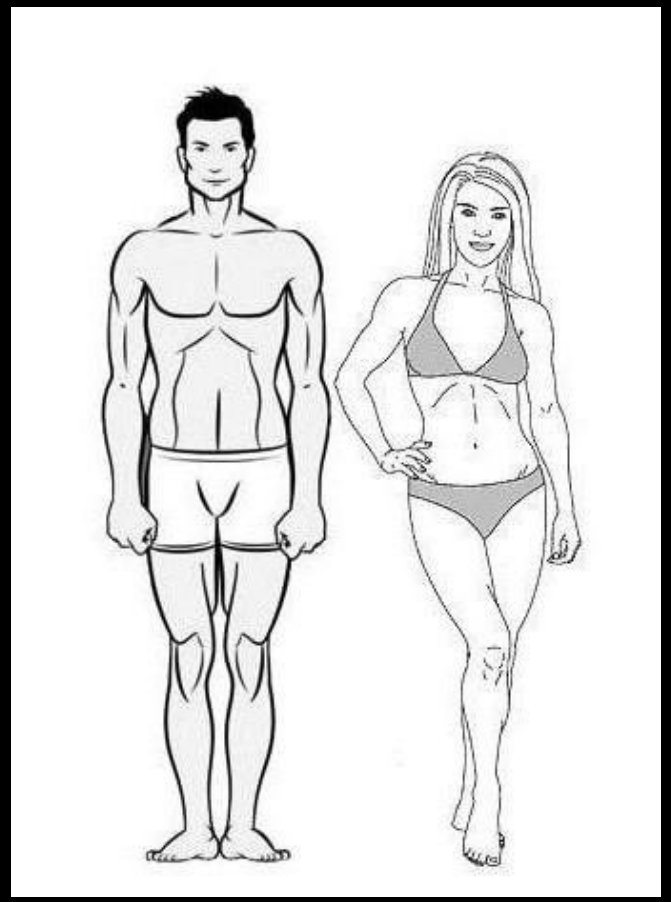
Актуальностью данной проблемы является то, что спорт служит одной из главных составляющих крепкого здоровья детей и каждый из них имеет свою, индивидуальную комплекцию тела.

Телосложение подростка.

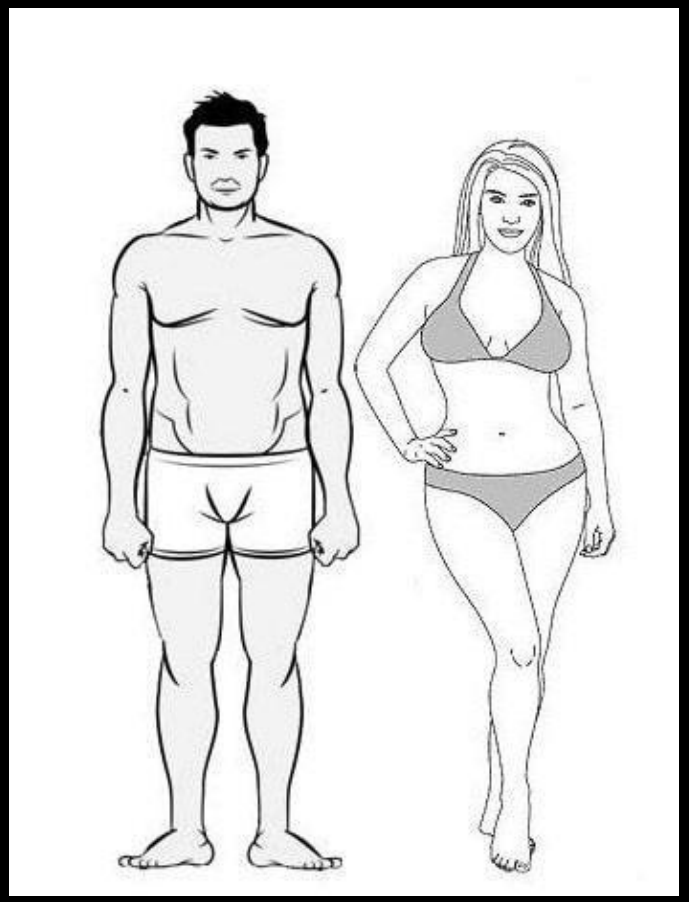
Эктоморф



Мезоморф



Эндоморф



Характеристика комплекций в определённых группах спорта.

Ловкость

Сила

Контактные

Выносливость

Выносливость.

Бег, спортивная ходьба и плавание на длинные дистанции, гребля, беговые лыжи, велоспорт, конькобежный спорт, триатлон и так далее.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению.

Эктоморфы – лучше всего
Мезоморфы – рекомендуется
Эндоморфы – нежелательно

Сила.

Бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, армрестлинг и т.п.

Эктоморфы – нежелательно
Мезоморфы – рекомендуется
Эндоморфы – лучше всего

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Ловкость.

Прыжки в воду, все игровые виды спорта, единоборств, танцев, кроссфит, акробатика, легкая атлетика.

Ловкость - это способность двигательно выйти из любого положения.

Эктоморфы и мезоморфы превосходят в этом качестве эндоморфов, так как эти типы телосложения более подвижны и менее крупные.

Контактные.

Контактные виды спорта - это виды спорта, которые подчеркивают или требуют физического контакта между игроками.

Бокс, все виды единоборств, хоккей, регби, американский футбол и др.

Эктоморфы – нежелательно
Мезоморфы – лучше всего
Эндоморфы – рекомендуется

Спасибо за внимание!