



# Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ СПОРТ!

Подготовила: ученица МОУ СОШ  
№3 им. В.Н.Щёголева

Есикова Мария

Руководитель: учитель физической  
культуры Дмитриева Елена  
Борисовна



## **Пословицы о спорте и физкультуре**

- 1. Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.**
- 2. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**
- 3. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.**
- 4. Кто спортом занимается, тот силы набирается.**
- 5. Ловкий спортсмен — выносливый воин.**
- 6. Двигайся больше - проживешь дольше.**



## О, спорт – ты мир!

- **Спорт** — соревновательный, устремленный на наилучший результат, вид физической культуры, который включает в себя упражнения, игры и боевые искусства.
- Также спорт направлен на поддержание и укрепление здоровья. В результате он развивает силу духа, выносливость и целеустремленность.
- **Спорт** — это физическая деятельность, которая помогает человеку привести себя в форму в физическом и моральном плане. В нем всегда присутствует соревновательный дух и игра, которая даст результаты. Существуют разные виды спорта: профессиональная деятельность и любительская.

- Можно ходить на фитнес или заниматься любимым видом спорта из-за хобби, а можно сделать из хобби основным занятием. Все зависит от желания человека и его интересов. В любом случае, спорт поможет укрепить здоровье и подтянуть мышцы.
- Спорт проявляется в соревнованиях и стремлении к победам. Также в достижениях максимальных результатов.
- Спортивная жизнь улучшает не только физическую деятельность, но также и умственную. Например, игра в шахматы считается спортивной игрой, однако она развивает логическое мышление.

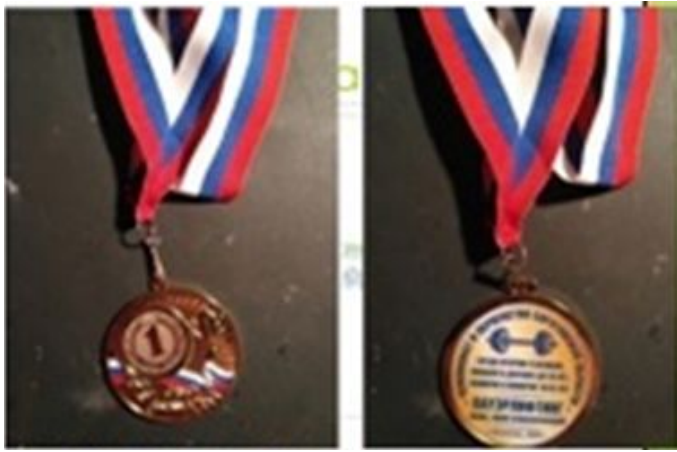
# Разновидности спорта:

- Любительский;
- Профессиональный;
- Командный (баскетбол, волейбол);
- Индивидуальный (бокс);
- Игровой;
- Зимний (лыжи, сноуборд);
- Летний (ролики, скейтборд);
- Подвижный (футбол, волейбол);
- Неподвижный (шашки, шахматы);
- Переходный (стрельба, бильярд);

## Хочу рассказать вам о себе

- Меня зовут Есикова Мария, мне 17 лет.
- С детства я занималась различными видами спорта: лыжи, коньки, велосипед, ролики, плавание. Я имею разряд по плаванию, но в 2019 году решила еще попробовать себя в новом для меня виде спорта – пауэрлифтинг.
- В пауэрлифтинге существуют разные весовые категории, для участия в соревнованиях тренер посоветовал мне немного похудеть, чтобы попасть в нужную весовую категорию. Я не ела после 18.00, бегала по выходным. Усилием воли мне удалось это сделать, и через 2 месяца тренировок я первый раз участвовала в соревнованиях и заняла третье место в своей весовой категории.





Еще через 2 месяца (февраль 2020 года) я участвовала в областных соревнованиях по пауэрлифтингу в г. Балаково. Для участия в этих соревнованиях я вступила в областную федерацию пауэрлифтинга. В этот раз я заняла уже первое место.

Так же я занимаюсь на уроках физкультуры на отлично, участвую в соревнованиях по легкой атлетике, в лыжных гонках, являюсь победительницей муниципального уровня по этим видам спорта.

А так же я люблю заниматься плаванием, где так же имею достижения.







## Именитые пауэрлифтеры России

гордость России - богатырь Кирилл Сарычев, обладатель самого большого веса в жиме лёжа в безэкипировочном пауэрлифтинге - 335 кг. Кирилл имеет рост 197 см и вес в диапазоне 170 - 190 кг. Председатель Российской федерации безэкипировочного пауэрлифтинга.



Рекордсмен из России - Владимир Кравцов, обладатель абсолютного рекорда в жиме лёжа без экипировки в категории до 125 кг - 305 кг. Харизматичный и скромный, "Дядя Вова" по праву может считаться



**Эти спортсмены – гордость России, а когда-то они так же, как и я , впервые пришли в спортивный зал, полные желания добиться успеха. Достижения даются трудом!**

- В мире очень много видов спорта, и все они отличаются друг от друга.
- Со спортом надо дружить. Ведь движение - это жизнь.
- Многие считают спорт не нужным занятием. Я не только не согласна с этой точкой зрения, но и готова доказать, что спорт – это здорово. В мире очень много видов спорта, и все они отличаются друг от друга.



На мой взгляд, в каждом виде спорта  
свои достоинства:

- **Плавание** красивый вид спорта, который благотворно действует на весь организм: укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка. Благодаря этому виду спорта ребёнок быстро физически окрепнет. Так что плаванием можно заниматься с самого раннего возраста.

□ Например, плавание - это и полезный вид спорта.

**Во-первых**, с тех пор как я стала им заниматься, я стала меньше болеть.

**Во-вторых**, плавать очень приятно. Вода сразу освежает, становишься легким, тело послушно скользит по воде, чувствуешь себя сильным и ловким.

**В-третьих**, даже плохое настроение куда-то улетучивается. Кроме того, уметь плавать необходимо каждому, чтобы не подвергать себя опасности и при случае помочь другим.

Я рассуждаю о спорте только как о развлечении, не говоря о других его достоинствах. Он помогает стать сильным, здоровым, смелым. Спорт закаляет человека физически и духовно. Ещё спорт делает человека дисциплинированным. Например, я тренируюсь почти каждый день, а ещё учусь в 11 классе и нужно успеть сделать уроки. Не каждый человек выдержит такой режим дня.

Спорт это ещё и дружба. Наша группа очень дружная и мы всегда помогаем друг другу и радуемся результатам команды.



# ГРАМОТА

НАТРАЖДАЕТСЯ


Евсикова Мария

занявши 2-е I место

в муниципальных и классификационных  
соревнованиях по плаванию «Новогодние старты»

на дистанции 100 м вольным стилем,

среди детишек 2003 г.р.

Директор МУ «Управление образования,  
культуры, спорта и молодежной политики  
администрации городского округа  
ЗАТО Светлый Саратовской области»  В.А. Карпова

«23» 12 2011



# ГРАМОТА

НАТРАЖДАЕТСЯ

Евсикова Мария


занявши 2-е I место

в первенстве МУ ДО «Детско-юношеская  
спортивная школа городского округа ЗАТО Светлый»

по плаванию, посвященном Дню матери

на дистанции 100 м вольным стилем,

среди детишек 2003 г.р.

Директор МУ ДО ДЮСШ  
городского округа ЗАТО Светлый  О.Н. Ломова

«22» 11 2011 г.

# Я имею золотой знак ГТО



- Человек может выбрать по-своему усмотрению любой вид спорта и достигнуть в нём больших высот или заниматься просто для поддержания здоровья и то и другое здорово.
- Я занимаюсь для здоровья и конечно же для результатов. Спорт делает человека сильной и яркой личностью. Такие люди всегда вызывают уважение.
- Благодаря хорошим результатам, повышается самооценка.
- Я думаю, спорт поможет стать мне таким человеком и выбрать будущую профессию. Потому что я люблю спорт, движение и жизнь.



## Поговорки про спорт и закаливание

- Двигайся больше — проживёшь дольше.
- Движение — спутник здоровья.
- **Если хочешь быть здоров — закаляйся.**
- Закалишься — от болезни отстранишься.
- Закаляй своё тело с пользой для дела.
- Спорт — закалка на долгую жизнь.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Закаляйся — водой холодной обливайся.
- **И смекалка нужна, и закалка важна.**
- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...



**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!!!**