

# СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

Презентацию выполнил

Ученик 9 Б класса МАОУ Лицей 1

Гончаров Алексей



# ЧТО ТАКОЕ СПОРТ ?

*Это комплекс мероприятий, средств и деятельности, целью которых является достижение высоких результатов в состязаниях, физическое образование и активный отдых людей в свободное время.*



# КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА НАС.

- 1. Ускоряется метаболизм.*
- 2. Улучшение сердечной сосудистой системы.*
- 3. Образование нервных клеток*
- 4. Выделение эндорфинов*
- 5. Укрепление иммунитета*



# НЕМНОГО СТАТИСТИКИ)

*"Более половины россиян занимаются спортом или физкультурой (56%). Выше доля спортсменов среди молодежи 18-24 лет (71%), но и среди представителей пожилого возраста занимается каждый второй (50% среди группы 60+)", - говорится в сообщении. Поддержание и укрепление здоровья оказалось приоритетной целью для 63% опрошенных, для удовольствия спортом занимается каждый десятый (12%). Наиболее популярными видами спорта стали бег, легкая атлетика, спортивная ходьба (36%) и фитнес (25%). Следующими по популярности (по 18%) оказались лечебная физкультура, катание на коньках/лыжах или велосипеде. 43% респондентов ответили, что не занимаются спортом, в качестве основной причины указав нехватку времени (32%). Вторым по значению фактором назвали ограничения по здоровью (19%).*



# КАКОЙ СПОРТ ВЫБРАТЬ И ПОЧЕМУ?

*Если вы хотите улучшить свою кардио систему, тем самым продлив жизнь. То вам подойдут такие виды спорта как: велоспорт, легкая атлетика.*



*Если вы хотите набрать мышечную массу, стать больше. То вам помогут занятия на турнике, в спортзале.*



*Если вам хочется продвинуть свои боевые навыки, то вам на занятия: боксом, дзюдо, самбо, рукопашный бой и т.д.*



# КАК ЕЩЕ ПОМОГАЕТ СПОРТ?

**Спорт помогает** наладить социальные связи, найти круг единомышленников, которые предпочитают вести здоровый образ жизни. Смена окружения способствует отказу от вредных привычек. Организм становится здоровее, крепче, повышаются защитные свойства, улучшается настроение, резкие перепады в настроении пропадают.

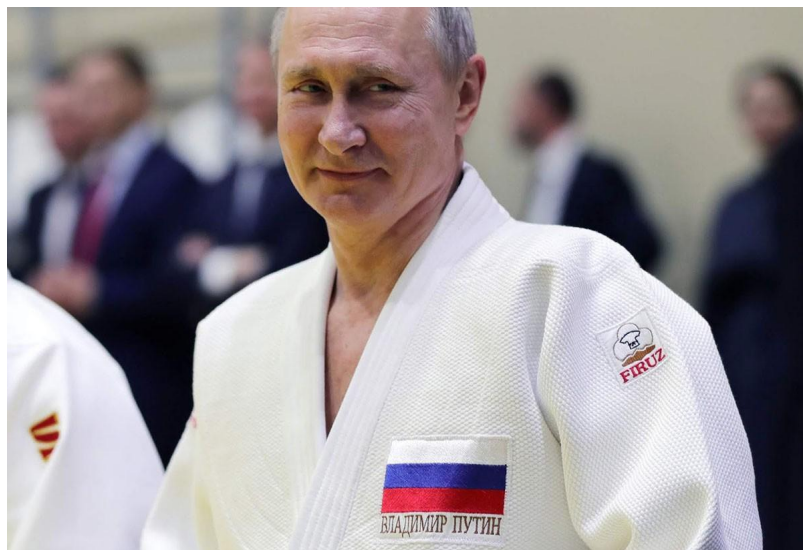




- *Как вы поняли любой человек может найти себя в той или иной сфере спорта. В зависимости от характера и конечных целей. Не зря больше половины людей в нашей стране занимаются спортом. Но это число все еще возможно увеличить. Ведь почти все нынешние известные люди занимаются спортом, займись и ты!*

# Самые знаменитые спортсмены России.

*Почти все в нашей стране знают, что наш президент занимался дзюдо, хоккеем.*



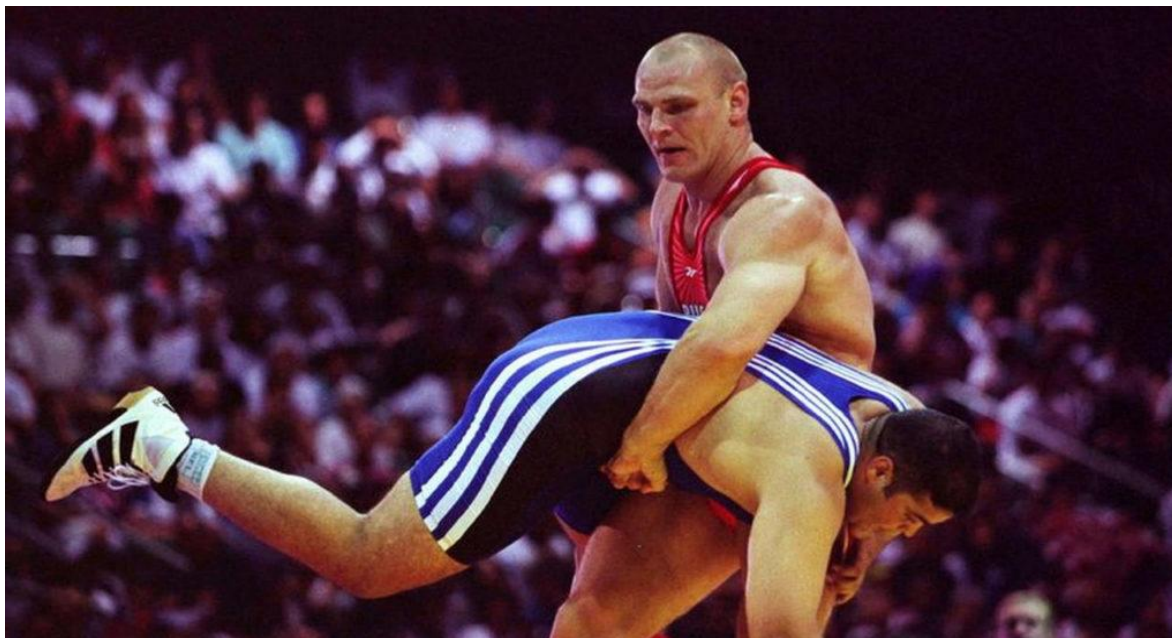
# Александр Овечкин.

Александр Овечкин – знаменитый хоккеист, обладатель титула Александр Великий и Кубка Стэнли. Современники называют его Александром Великим, одним из величайших мастеров большого хоккея и настоящей легендой.



# *Александр Карелин*

*Великий спортсмен России, Александр Карелин, за всю спортивную деятельность проиграл всего два поединка и одержал более 800 побед. Борец классического стиля, неоднократный чемпион СССР, России, СНГ, Европы и мира.*





В ОБЩЕМ ДРУЗЬЯ  
ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ И  
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!