

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.



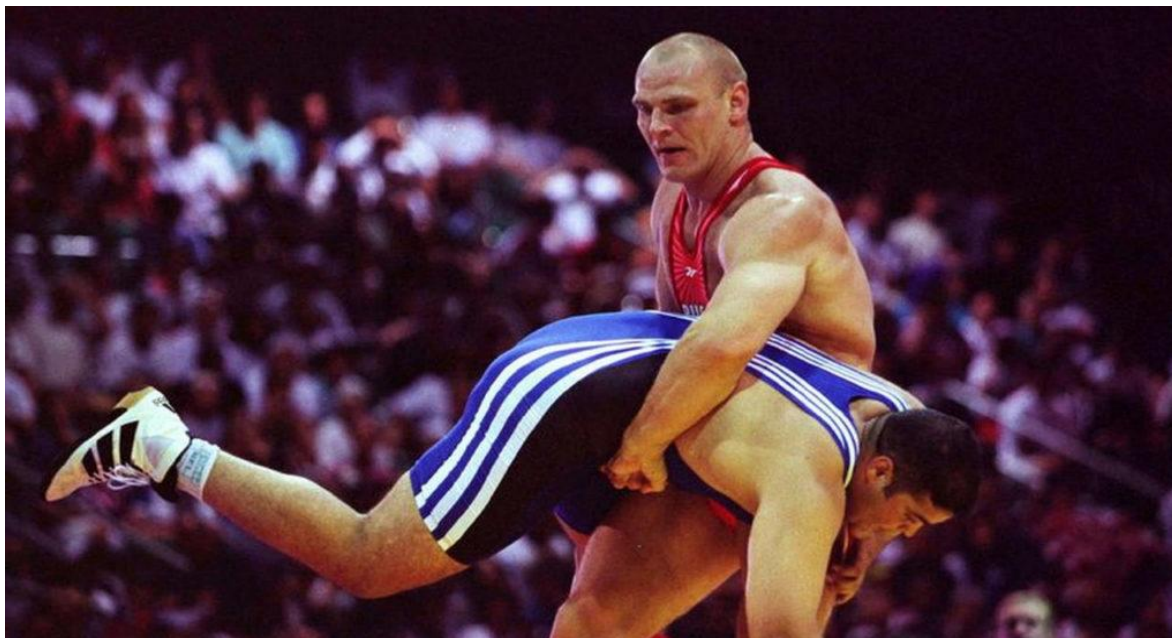
Александр Овечкин.

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!!!