Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «СПОРТ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Автор работы:

Павлюков Александр 11«У» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2024 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение](#_Toc65230137) 5

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 5

**Введение**

**Актуальность работы**: Спорт-часть нашей жизни, все хотят быть сильными, ловкими и быстрыми, но для этого нужно приложить усилия не все любят заниматься спортом хотя и знают, что он дарит физические силы и здоровье. Спорт это тяжелый изматывающий и проверяющий на выносливость труд и в тоже время, тот кто занимается спортом получает взамен здоровье и долголетие.

**Цель работы:** оформить буклет «Спорт - путь к здоровью»

**Задачи:**

1. Дать определение спорту.

2. Выяснить влияние спорта на здоровье человека.

3. Установить пользу от занятий спортом.

**Объект проекта:** Здоровье человека**.**

**Предмет проекта:** Спортивная активность человека.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет-источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Спорт-часть физической культуры, в которой используются методы физического воспитания как соревновательная деятельность и подготовка к этой деятельности, конечный результат сравнивается и оценивается физические возможности человека.

Соревновательная деятельность составляет основу спорта.

1.В узком смысле спорт и есть соревновательная деятельность, отличительные черты:

* Последовательность соревновательной деятельности с возрастанием уровня конкуренции для достижения наивысших результатов
* Поведение соревнующихся регламентируется с принципами конкуренции

2. В широком смысле, спорт охватывает соревновательную деятельность, специальную подготовку и отношение в этой сфере.

* Соперничество является важным феноменом, увеличивает индивидуальную деятельность отдельных людей.

В настоящее время спорт занимаются:

* Массово (спорт в «широкие массы»)
* Спорт наивысших достижений (олимпийские игры) [1]

При занятии спортом мышцы укрепляются, костная ткань становится крепче, человек становится не только физически, но и психологически сильнее. Здоровых сосудов становится больше, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, головные боли исчезают, проявления метеозависимости сходит на нет. Физическая активность —это отличная профилактика остеохондроза, предотвращаются образование грыж, артроза и остеопороза.

**Спорт —** лучшая профилактика заболеваний, позволяющая продлить жизнь человека. Отсюда следует:

* Двигательная деятельность воздействует на человека, формирует его личность
* В спорте личность стремится достичь конкретных результатов
* Любая физическая активность влияет на вес в сторону его уменьшения
* При занятии спортом улучшается мозговая деятельность.[2]

.

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии спортом, в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет задумывался, как информационный.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2-х,3-х,4-х колоночные

буклеты. Выбрал 3-х колоночный буклет, так как расположение информации в нём более

удачнее в плане наглядности. предотвращают образование грыж, артроза и остеопороза

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2010 год, Microsoft PowerPoint, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу в Microsoft PowerPoint, распечатал листы А4 и сложил их на 3 части.

Титульный лист.

1-я часть: Расположено название буклета.

2-я часть: Рисунок по теме, наименование организации.

3-я часть: Расположена символика лицея-интерната, адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната»

На развороте буклета находится рисунок по теме.

1-я часть: Польза от занятия спортом.

2-я часть: Дано определение спорту. Фото футбольной команды «Таганрогского педагогического лицея – интерната».

3-я часть: Польза от занятия спортом.

**Заключение**

1. Спорт — это часть физической культуры, в которой используются методы физического воспитания как соревновательная деятельность.

2. Влияние спорта на здоровье человека: Мышцы человека укрепляются, организм человека приобретает выносливость, укрепляется сердце и сосудистая система, организм хорошо снабжается кровью, ускоряется обмен веществ, и образуются новые мышечные волокна. Жир заменяется мышечными волокнами.

3. Польза от занятий cпорта:

• Укрепление здоровья.

• Улучшение физической подготовки.

• Приподнятое настроение.

• Хорошая физическая форма.

• Глубокий и спокойный сон.

• Улучшение самочувствия.

• Развивает гибкость.

• Сбросить лишний вес.

• Снижение риска заболеваний сердца.

В результате работы над проектом, нам удалось выполнить все задачи, выяснить пользу и влияние спорта на здоровье человека и главное получить полезный навык нахождения и использования нужной информации в проектной работе.

**Список литературы**

1. Файловый архив студентов,Определение и понятие спорта [Электронный ресурс]// Файловый архив студентов . URL : https://studfile.net/preview/4292697/page:3/ Определение и понятие спорта / (дата обращения 23.10.2023).

2. 16-я городская клиническая поликлиника, Влияние спорта на здоровье людей[Электронный ресурс]// 16-я городская клиническая поликлиника.URL: https://16gp.by/информация/ваше-здоровье/азбука-здоровья/document-6723.html/ Влияние спорта на здоровье людей / (дата обращения 24.10.2023).