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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СПОРТА»

Выполнил ученик:

9 «Б» класса

Шахпазов Артемий

Руководитель проекта:

Моисейченко Инна

Викторовна,

воспитатель.

 г. Таганрог

2024 г.

**Оглавление.**

Введение…………………………………………………………………………………….……….3

Основная часть …………………………………….......................................................................... 3

1. Информационное наполнение буклета ……………………………………................................3

2. Создание буклета …………………………………………………..………………………….....4

Заключение ………………………………..………………………………………….……………..5

Список литературы …………………………………………………………………………………5

## Введение

**Актуальность работы.**

В настоящее время среди молодёжи становится всё более популярным занятие физической активностью. Современный человек мало двигается, так как его физические задачи на рабочем месте заменяются специальными устройствами, развивается общественный транспорт, а телевидение и компьютеры не отпускают человека от экрана. Всё это приводит к недостаточному уровню физической активности и, соответственно, к заболеваниям.

Однако существует множество мифов и преданий, где спорт считается исключительно полезным для здоровья. Но насколько это соответствует действительности? В связи с этим возникает тема проекта "Спорт: польза или вред?"**.**

**Цель** **работы:** изучить влияние спорта на человека.

**Задачи:**

1. Дать определение, что такое спорт.
2. Выяснить, приносит ли спорт человеку пользу и вред?
3. Рассказать про миф о спорте.

**Объект проектирования:** спорт.

**Предмет проектирования:** влияние спорта на человека.

**Методы проектирования:**

1. научно-поисковый;
2. систематизация материала;
3. моделирование.

**Материалы проектирования:**

Спорт - совокупность действий, методов и мероприятий, направленных на достижение превосходных результатов в соревнованиях, укрепление здоровья и активный отдых людей в свободное время.

Физическая активность играет значительную роль в нашей жизни. Она помогает нам поддерживать здоровье и физическую форму. Упражнения и тренировки развивают нашу выносливость, силу и гибкость, что положительно влияет на нашу самочувствие и производительность в повседневной жизни. Кроме того, занятие спортом способствуют формированию дисциплины, упорства и стремления к целям - качеств, необходимых для достижения успеха в любых областях жизни [1].

**Практическая значимость**

Продукт создан для того, чтобы ознакомить людей с занятиями спорта и его последствиями.

## Основная часть

# Информационное наполнение буклета.

# Польза спорта.

# Спорт - неотъемлемая составляющая нашей жизни. Она может приносить нам множество позитивных эффектов, как в физическом, так и в психологическом аспекте. Прежде всего, занятия спортом укрепляют наше здоровье. Регулярные тренировки помогают укрепить сердце, суставы и мышцы, а также повысить иммунитет. Кроме того, спорт способствует улучшению физической формы и поддержанию оптимального веса. Физическая активность помогает контролировать уровень холестерина и сахара в крови, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Она также улучшает общую выносливость и энергию, что позволяет вести активный и насыщенный образ жизни [2]. В дополнение к физическим преимуществам, спорт оказывает положительное воздействие на наше психическое состояние. Занятия спортом помогают снять стресс и напряжение, улучшают настроение и способствуют выработке гормона счастья — эндорфина. Они также помогают развить дисциплину, силу воли и навыки работы в коллективе, что полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни.

## Вред спорта.

Однако, несмотря на все положительные стороны, занятия спортом могут привести и к негативным последствиям. Во-первых, возможны травмы. Неконтролируемые или неправильные нагрузки могут вызвать растяжения, вывихи, переломы и другие травмы, которые могут задержать нас на длительное время.

Кроме того, спорт может стать причиной переутомления и перегрузки организма. Избыточные нагрузки без достаточного отдыха могут вызвать физическое и психическое истощение, а также подавить иммунную систему, что отрицательно скажется на нашем здоровье [3].

**Мифы о спорте:**

***МИФ № 1***

## Чем больше, длиннее и чаще нагрузка, тем больше будет мышечная масса

## Частота занятий и число повторений в тренировке действительно оказывают влияние на развитие мышц, однако не пропорционально и не в столь значительной степени, как может показаться.

***МИФ № 2***

## Чтобы получить рельефное тело, нужно заниматься на тренажерах

Тренировочные приспособления, гантели, собственное тело, гибкие ленты - все это способствует формированию рельефа.

***МИФ № 3***

## Калории от съеденного куска торта можно сжечь на следующей тренировке

## Фактический вес определяется взаимодействием между потребляемыми и истрачиваемыми калориями. Однако точно оценить его не так просто. Спортивные браслеты допускают примерно четверть ошибки. Они утверждают, что вы сожгли пятьсот килокалорий за пол часовую пробежку, но на самом деле это четыреста.

***МИФ № 4***

## Если тренироваться зимой на улице, сожжешь больше калорий

## На первый взгляд, кажется, что чем больше организм стремится нагреться, тем больше энергии он тратит. Однако, такая логика не справедлива. Основной механизм на самом деле очень прост: когда организм охлаждается, он использует непроизвольные судороги и активацию коричневого жира для выработки тепла. Коричневый жир - тип жировой ткани, который генерирует тепло, в отличие от белого жира, который его накапливает.

***МИФ № 5***

## Пот - показатель хорошей тренировки

Выделение пота – это механизм организма для регулирования температуры, который позволяет избавиться от избыточной влаги. Потоотделение само по себе не сжигает заметное количество энергии, изменение веса происходит именно из-за потери воды и так же легко восстанавливается, если прием пищи или жидкости [4].

# Создание буклета.

Буклет — это информационный лист для рекламирования или ознакомления с информацией.

**Оформление буклета.**

Познакомившись с определениями буклета, мы приступили к его созданию. В интернете мы нашли несколько вариантов оформления. Через программу Publisher сделали свой буклет на ноутбуке. Первые эскизы были неудачными, но результат был достигнут. В буклете мы отразили мифы, развенчание которых сможет помочь продуктивнее заниматься спортом.

# 

# **Заключение.** В нашем проекте дано определение понятию «спорт». Мы убедились в несостоятельности мифов о спорте. Итак, можно сделать вывод, что спорт имеет и положительные, и отрицательные стороны. Он полезен для нашего здоровья, физической формы и психического благополучия. Однако для избежания негативных последствий необходимо заниматься спортом с умом и соблюдать разумные границы нагрузок.

Помните, что спорт — это не только индивидуальное занятие, но и средство объединения людей, создания командного духа и достижения общих целей. Поэтому, независимо от пользы или вреда, спорт всегда будет оставаться важной составляющей нашей жизни.

**Список используемой литературы**

1. Польза спорта. В чём суть [Электронный ресурс]// социальный сайт http://www.sport.com URL: <http://www.garagebiz.ru/view/v_chem_smysl_sporta/sport/> (дата обращения 08.10.2023)
2. Все о спорте [электронный ресурс]/спорт-жизнь урок.рф.com URL: <https://урок.рф/presentation/29793.html?ysclid=lsdl5r0fml58576975/> (дата обращения 22.09.2023)
3. Спорт наше всё [электронный ресурс] https://infourok.ru URL: <https://infourok.ru/sport-nashe-vsyo-434264.html?ysclid=lsdl6yju7d269908607/> (дата обращения 09.09.2023).
4. История спорта [электронный ресурс]// спорт https://en.wikipedia.org URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_sport/> (обращения 06.11.2023).