

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Академическая средняя общеобразовательная школа»**

**Проект**

**Тема: «Спорт, его влияние на здоровье человека»**

**Выполнила:**

Медакова Анна Игоревна,  
обучающаяся 11 класса

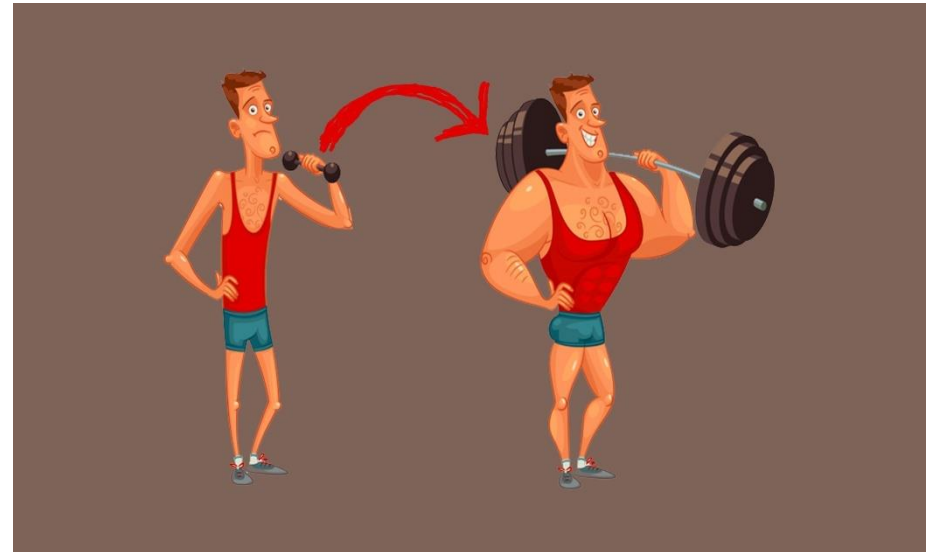
**Руководитель:**

Куракина Ольга Алексеевна,  
учитель географии

п. Академический, 2026г.

# Актуальность занятия спортом

Актуальность занятий спортом заключается в том, что в современном мире, где многие люди ведут малоподвижный образ жизни, спорт становится не просто полезной привычкой, а необходимостью. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека выносливым и физически закаленным.



# Цели и задачи проекта

**Цель проекта:** выявить положительные и отрицательные стороны спорта. Рассказать и доказать о важности спорта в жизни человека.

## **Задачи проекта:**

- Знакомство с историей спорта.
- Выяснить как спорт влияет на ментальное и физическое состояние здоровья человека.
- Обобщить и анализировать собранный материал.
- Провести анкетирование среди учащихся.
- Сделать соответствующие выводы.
- Оформить исследовательскую работу, презентацию.



# Гипотеза, предмет и объект исследования

**Гипотеза исследования:** Я уверена, что спорт положительно влияет на организм, улучшает состояние здоровья.

**Предмет исследования:**

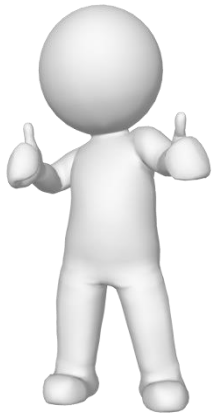
Показатели здоровья людей.

**Объект исследования:**

Спортивная жизнь человека.







# Влияние спорта на организм человека. Виды спорта.

## Влияние спорта на организм

## Виды спорта

### ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ВАШ ОРГАНИЗМ



УКРЕПЛЯЮТСЯ  
СУСТАВЫ И СВЯЗКИ



УЛУЧШАЕТСЯ  
РАБОТА СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



ПОВЫШАЕТСЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА  
И ВЫНОСЛИВОСТЬ



ПОВЫШАЕТСЯ  
ИММУНИТЕТ  
И САМОЧУВСТВИЕ



УКРЕПЛЯЕТСЯ  
НЕРВНАЯ СИСТЕМА



УЛУЧШАЕТСЯ  
РАБОТА ОРГАНОВ  
ДЫХАНИЯ



НОРМАЛИЗУЕТСЯ  
ВЕС



УЛУЧШАЕТСЯ  
МОЗГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



УЛУЧШАЕТСЯ  
НАСТРОЕНИЕ



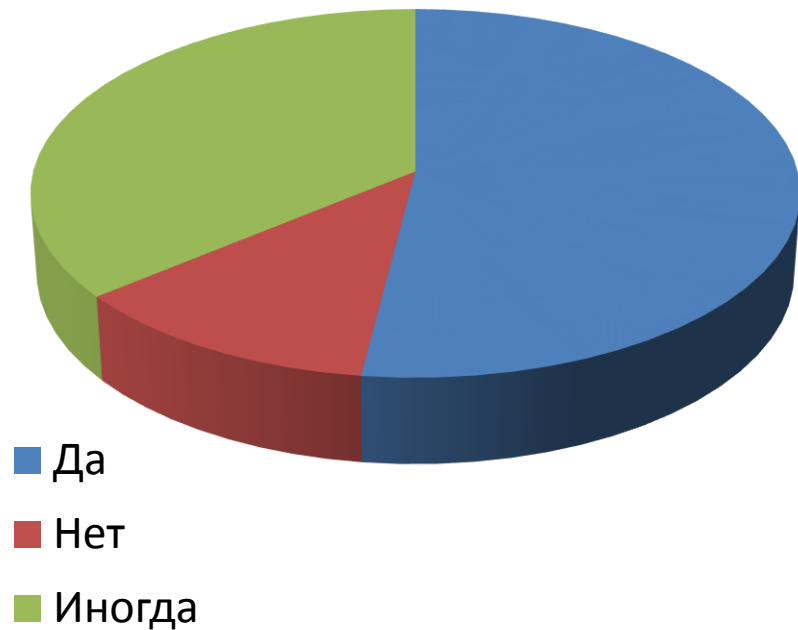
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИБЫЧЕК



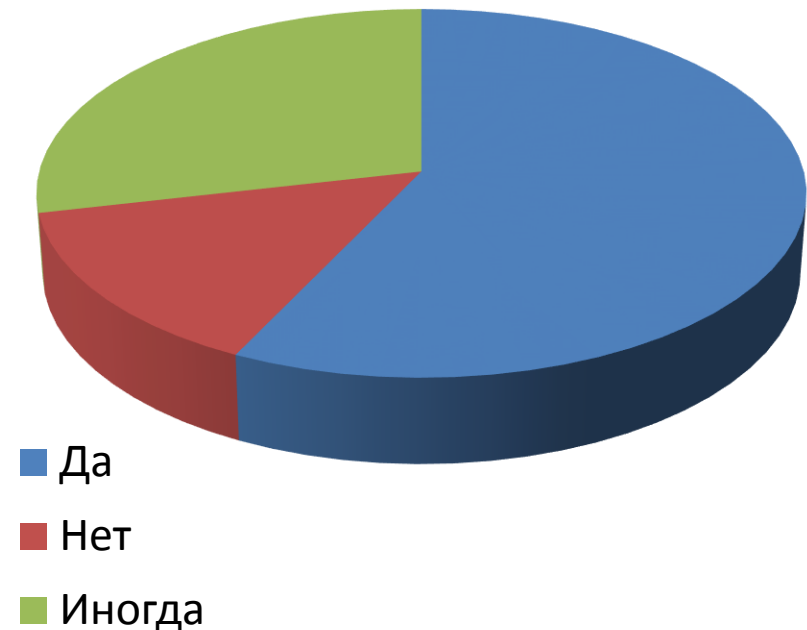
# Результаты социального опроса

Вопрос 1: Занимаетесь ли вы спортом?

## Среди учащихся



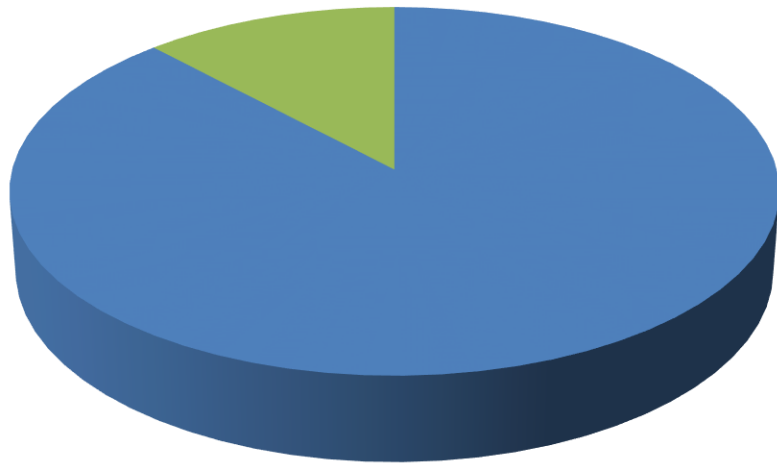
## Среди учителей



# Результаты социального опроса

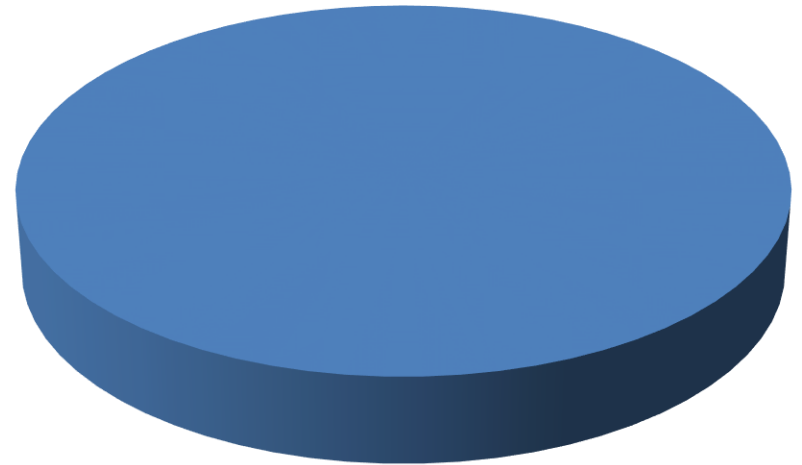
Вопрос 2: Нравятся ли вам уроки физкультуры в нашей школе?

Среди учащихся



■ Да  
■ Иногда

Среди учителей

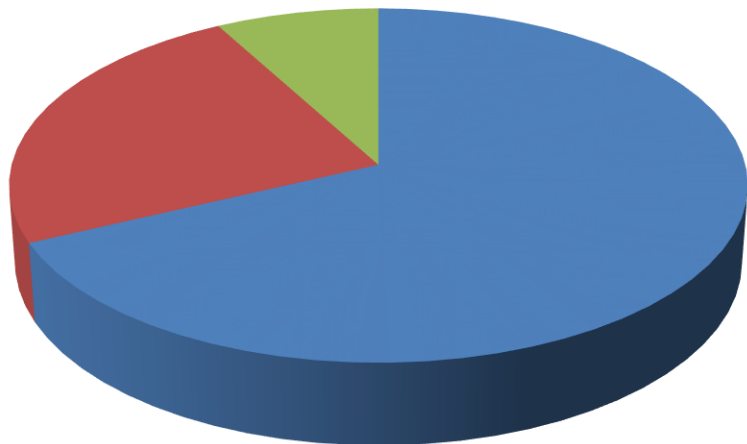


■ Да

## Результаты социального опроса

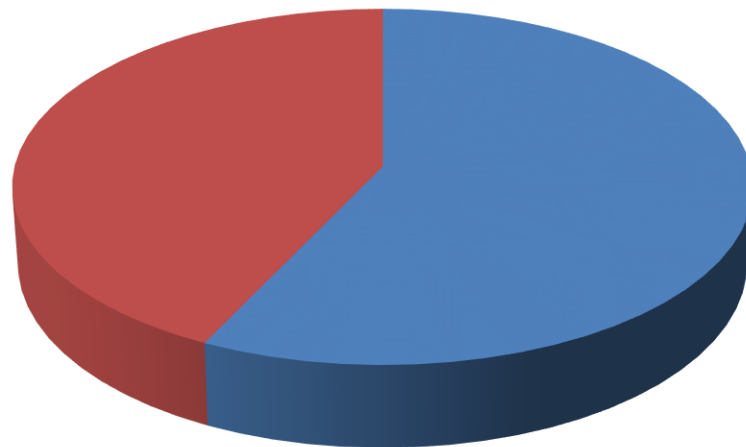
Вопрос 3: Считаете ли вы, что 2-3 уроков физкультуры в неделю достаточно, чтобы укрепить свое здоровье?

### Среди учащихся



■ Да ■ Нет ■ Затрудняюсь ответить

### Среди учителей

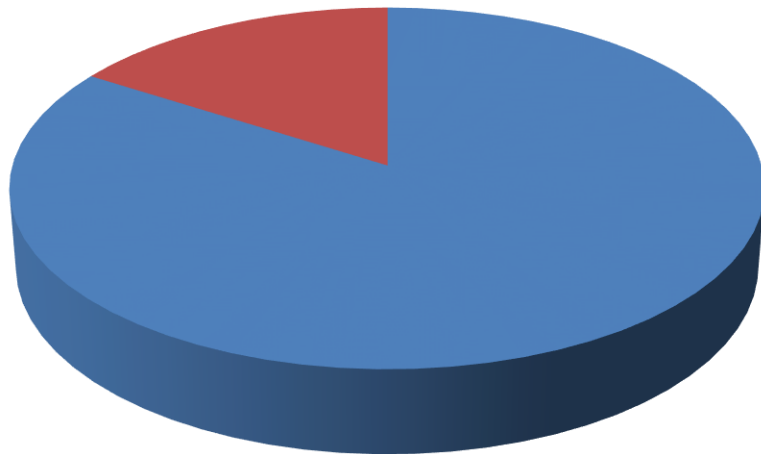


■ Да ■ Нет

# Результаты социального опроса

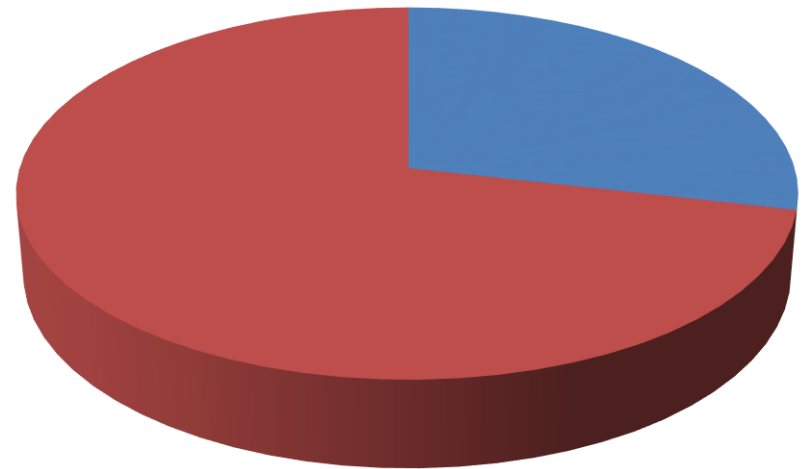
Вопрос 4: Какие виды спорта вас привлекают?

## Среди учащихся



■ Активные    ■ Спокойные

## Среди учителей

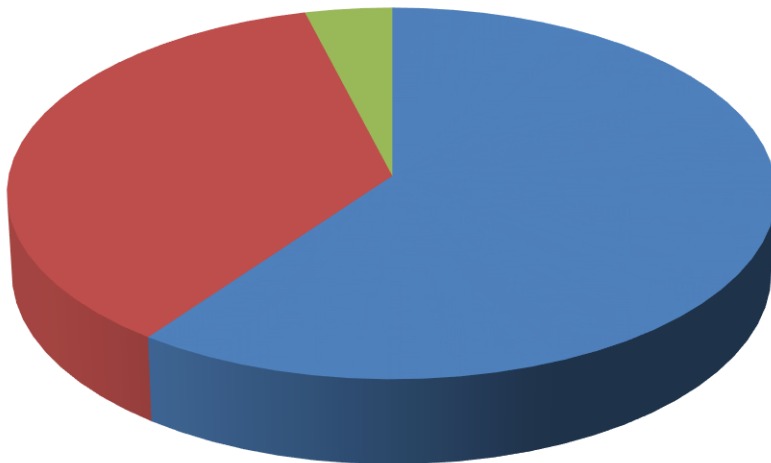


■ Активные    ■ Спокойные

# Результаты социального опроса

Вопрос 5: Как вы оцениваете свое здоровье?

## Среди учащихся

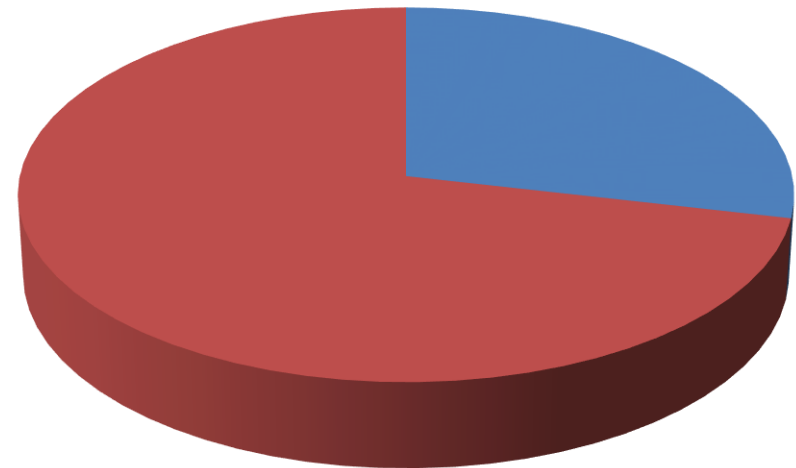


■ Хорошее

■ Удовлетворительное

■ Плохое

## Среди учителей



■ Хорошее

■ Удовлетворительное

## Заключение

Спорт – неотъемлемая часть жизни каждого человека. Мною было выявлено, что большая часть ребят, все же занимается спортом. Так же я выяснила и доказала то, что спорт является важной частью в жизни каждого человека независимо от возраста и других факторов.

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие», -  
Аристотель.



# Список источников

- *Григоревич В. В.* [Всеобщая история физической культуры и спорта](#). — М.: Советский спорт, 2008. — ISBN 978-5-9718-0254-9.
- Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 21.02.2024)
- *Гайл В. В.* [Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие](#). — Екатеринбург: [Уральский государственный технический университет — УПИ](#), 2006.
- [Спорт](#) в каталоге ссылок [Curlie](#) (dmoz)
- [Спорт](#) в [Open Encyclopedia Project](#)
- [Виды спорта](#) в [DMOZ](#)
- [«Виды спорта»](#) каталог-рубрикатор спортивных дисциплин
- [«Спортсмены России»](#) каталог выдающихся спортсменов России, СНГ, СССР
- [«Рейтинг фото спортсменов»](#) галерея спортивного и частного фото спортсменов и спортсенок.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

