Влияние на организм учащихся при занятии биатлоном.

Работу выполнила: Плотникова Агата

Руководитель: Колесов А.В.

**Содержание.**

1.Проблема, цель и задачи проекта ………..…………….2

2.Теория и история биатлона ………………………………….3

3.Успехи, благодаря занятиям биатлоном ....………..5

4.Вывод …..……………………………………………...................6

**Проблема проекта:**

Недостаток информации по виду спорта биатлон. Оказывает ли влияние занятия биатлоном на здоровье и жизнь учащегося.

**Цель проекта:**

Понять какие качества могут прийти к школьнику при занятии биатлоном.

**Задачи проекта:**

1. Найти информацию по виду спорта биатлон.
2. Узнать, как влияют занятия данным видом спорта на организм школьника.
3. Выяснить, какие достижения могут развить занятия биатлоном.
4. Сделать выводы.
5. Оформить проект.

***Теория и история биатлона.***

Для начала разберёмся, что же такое биатлон. Биатлон — один из самых популярных и зрелищных зимних видов спорта, сочетающий лыжные гонки и стрельбу по мишеням. Скорость и меткость. Спортсменам необходимо преодолеть определённые расстояния и стрелять из мелкокалиберной винтовки. Они катаются на лыжах по пересеченной местности, дистанция которой делится на огневые раунды. Раунды стрельбы сами по себе не рассчитаны по времени, но пропущенные выстрелы приводят к дополнительному кругу. Победителем считается тот спортсмен или группа спортсменов, который придёт к финишу первым.

Биатлон имеет глубокие корни в российской спортивной культуре. На протяжении десятилетий российские биатлонисты демонстрировали высокие результаты на международной арене, внося свой вклад в развитие и популяризацию этого вида спорта. Российская сборная по биатлону считается одной из сильнейших команд планеты. Нашим спортсменам удалось 17 раз выиграть Олимпийские игры и 68 раз победить на чемпионатах мира. Русские биатлонисты становились обладателями Кубка мира пять раз. История биатлона в России полна ярких побед, выдающихся спортсменов и значимых событий.

Это и вправду очень интересный вид спорта, но как он может помочь учащимся?

В первую очередь биатлон оказывает огромное влияние на здоровье. Он развивает выносливость и поскольку основная часть тренировочного процесса происходит на улице, спортсмен получает в большом количестве витамин D, который играет очень важную роль в нашем организме. Тренировки на свежем воздухе обогащают организм кислородом и хорошо влияют на дыхательную систему. Занятия биатлоном позволяют тренировать практически все группы мышц, включая глазные. То есть, этот спорт так же полезен и для зрения.

Кроме крепкого здоровья, биатлон приносит пользу для формирования характера. Он развивает такие качества как целеустремленность, самодисциплина, умение анализировать и логически мыслить. Также появляется командный дух, а он не менее важен.

***Успехи, благодаря занятиям биатлоном.***

Регулярное посещение тренировок и вера в себя помогут добиться многих успехов и целей. Я занимаюсь полиатлоном, но добавления элементов биатлона в тренировки помогли мне развить собранность и концентрацию. Результаты стрельбы по сравнению с прошлым годом значительно улучшились, и я заняла 1 место в первенстве города по пулевой стрельбе. Качества, приобретённые со временем занятием биатлона, помогают как в спорте, так и в учёбе. Кроме собранности приходит также и целеустремлённость. Я считаю, что именно она способствует достижениям в школе. Поэтому занятия биатлоном приводят учащегося к успеху не только в спорте, но и в жизни.

***Вывод.***

Я узнала, что занятия биатлоном безусловно оказывают большое влияние на организм и жизнь школьника, помогают в достижении целей и развивают многие качества, которые пригодятся в будущем.