

Влияние физической нагрузки на организм учащихся



Руководитель Мартынова Т.Г

МБОУ «Гимназия №36»

группа учащихся 7«а» класса

Основополагающий вопрос:

физическая нагрузка - польза или вред?

Гипотеза:

*Физическая нагрузка – польза, если
выполняется в меру и по
правильной методике.*

Проблемные вопросы:

1. Как влияет физическая нагрузка на организм?

2. Каковы характеристики выносливости и каковы способы её тренировки?

3. Влияет ли образ жизни на состояние организма?

Информационный блок

Движение – основа здоровья

*«Если хочешь быть сильным – бегай,
хочешь быть красивым – бегай,
хочешь быть умным – бегай»*



- Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Физические нагрузки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека.

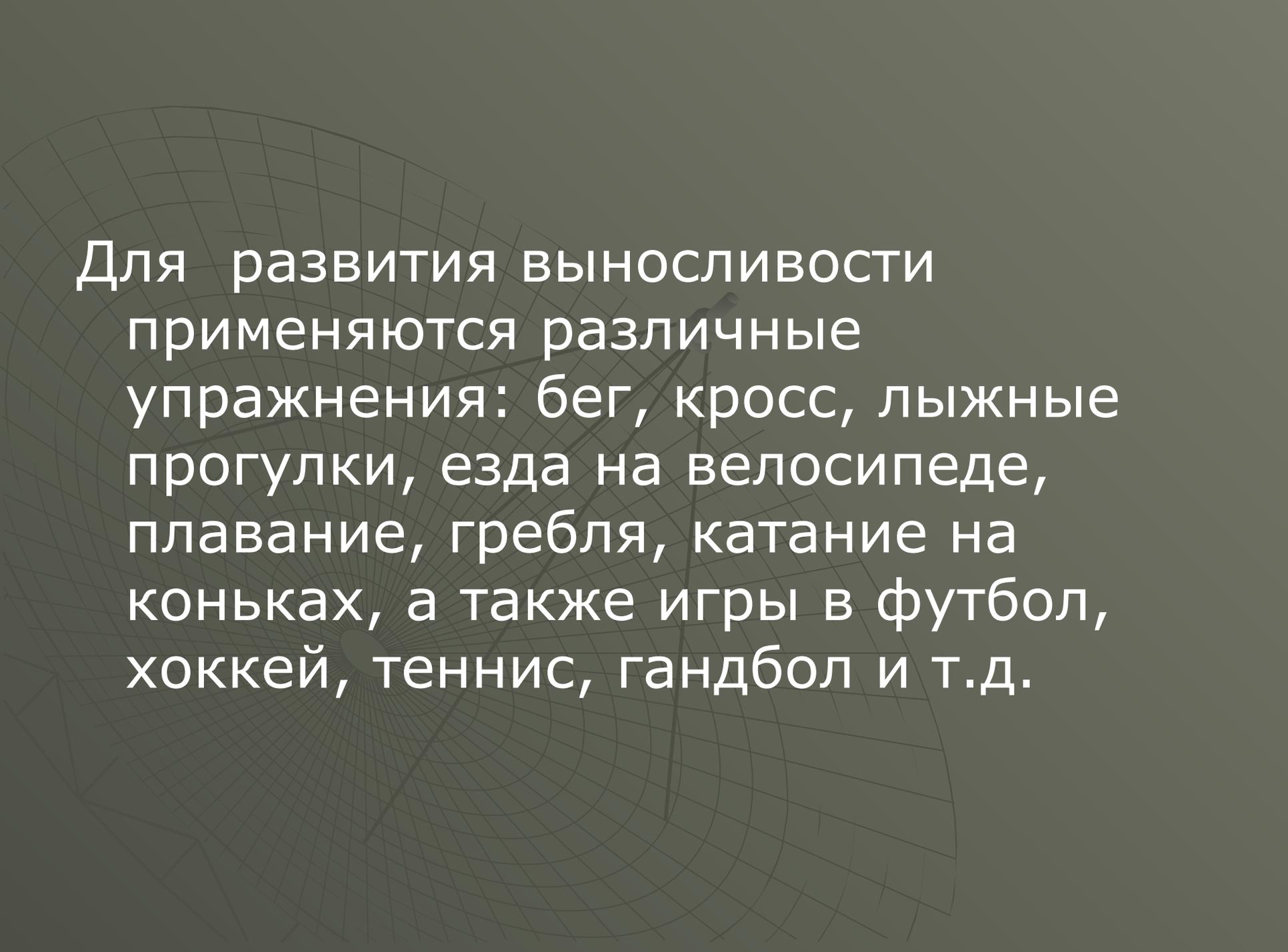
- Под влиянием физическая нагрузка усиливается работа сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышается обмен веществ, укрепляется костно-мышечная система, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.



Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и боевой деятельности.

Не случайно тысячи лет условием выживания наших предков являлась именно выносливость. Добывание пищи, защита от врагов, а затем примитивная трудовая деятельность были связаны с почти непрерывной на протяжении дня мышечной работой. В процессе эволюции человек, его нервная и гормональная системы, обмен веществ приспособились к напряженной физической работе. Чтобы оставаться здоровым, двигательная активность человеку столь же необходима, как еда, отдых, сон.

Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость.



Для развития выносливости применяются различные упражнения: бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, а также игры в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т.д.

Неблагоприятно сказывается резкий переход от привычной для человека малой двигательной активности к интенсивной мышечной деятельности. Появляется болезненность во всей мускулатуре и в суставах, а нередко и боли в отдельных органах – в сердце, в желудке, резко падает работоспособность.

«Ничто так не истощает и не разрушает
человека, как продолжительное
физическое бездействие»

(Аристотель)

На организм человека влияют условия окружающей среды, ускорение темпов жизни, рост объёмов информации, высокая плотность городского населения.

Режим дня не соблюдают 60% школьников, правильно отдыхать не умеют более 50%, не соблюдают личной гигиены 45% подростков, более 20% имеют излишний вес.

Гиподинамия в младших классах составляет 50%, а в старших она уже увеличивается до 75%.

Утренней гимнастикой занимается только 31,6%, а в спортивных секциях занято всего лишь 15% подростков.

Более 40% юношей нашего возраста курят.

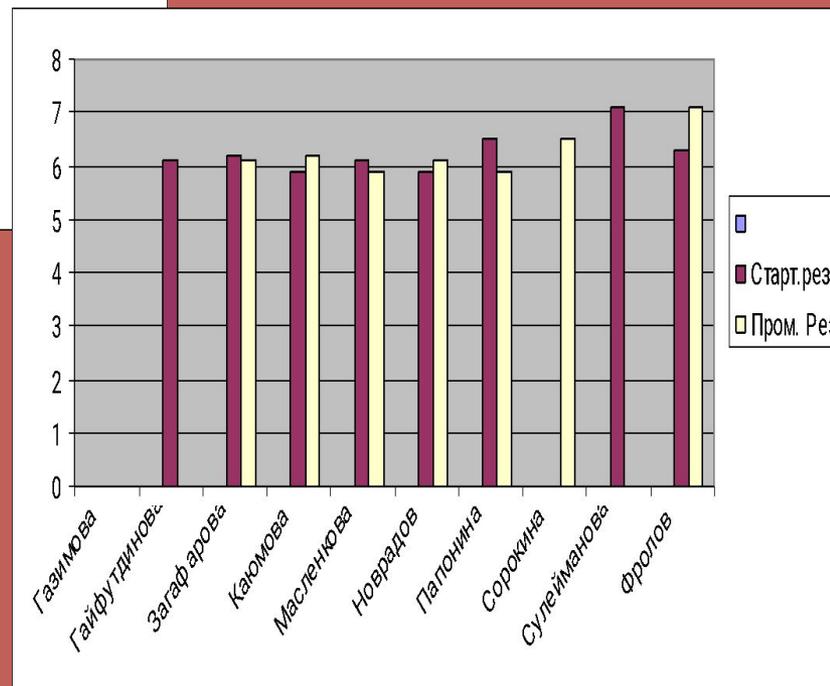
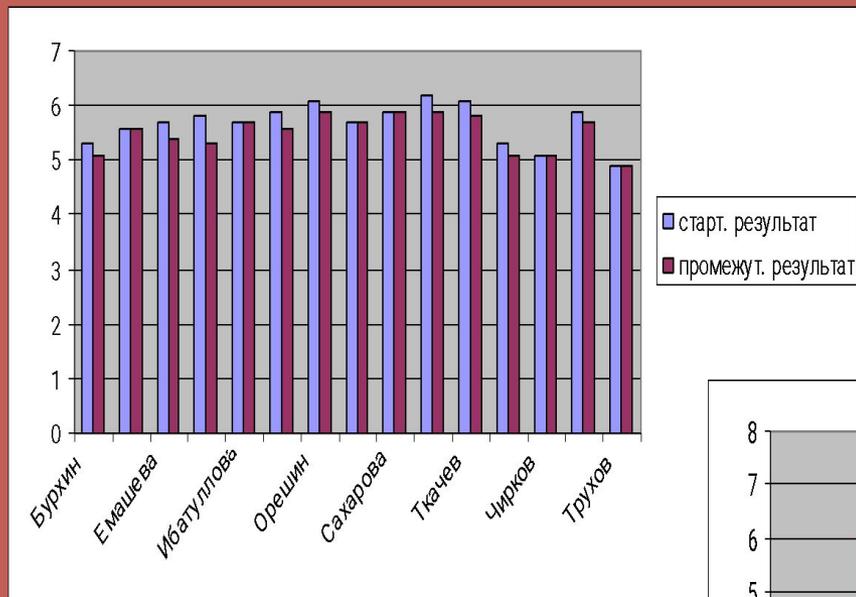
Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Естественная потребность человека в движении является жизненной необходимостью, особенно в молодом возрасте.

Наши исследования, данные по проведенным школьниками исследованиями

Мы в классе провели исследования с нашими одноклассниками. Разделили всех учащихся на две группы. В одну группу вошли учащиеся, которые занимаются в спортивных секциях, а в другую те, которые нигде не занимаются. В начале учебного года провели контрольные испытания для всех, а через два месяца провели те же контрольные испытания.



Проведенные нами эксперименты



Исходя из наших исследований
наша гипотеза: «Физическая
нагрузка - польза, если
выполняется в меру и по
правильной методике» доказана



Систематические занятия физическими упражнениями при правильной методике их проведения и постоянном контроле укрепляют здоровье и физически развивают человека, повышают сопротивляемость организма вредным влияниям внешней среды, улучшают работоспособность, что в итоге ведет к продлению активной жизни.



Ссылки

- В.И.Дубровский «Движение для здоровья», Москва 1999г.
- Л.С.Каганов «Развиваем выносливость», Москва 1990г.
- Г.М.Куколевский «Советы врача спортсмену», Москва 2004г.
- <http://www.savehealth.ru/>
- <http://www.medic.claw.ru/>

