

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Технологический колледж № 21»
(ГБПОУ ТК №21)

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

По дисциплине Физическая культура
Тема: **«Влияние активных занятий спортом на развитие обучающихся на уроках физической культуры»**

Выполнила: Платонов М.А.

группа МТОР 9/10

курс I

Руководитель проекта:

Болгов Г.А. / _____


Актуальность

В последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни человека. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, настольные электронные игры, отдых у телевизора, - все эти формы время препровождения проходят в статическом состоянии и отражаются на многих системах организма школьника: сердечно - сосудистой, мышечной, дыхательной.

Актуальность проблемы обусловили выбор темы исследования: «Влияние активных занятий спортом на развитие обучающихся на уроках физической культуры»



- **Объект исследования:** физическая культура.
 - **Предмет исследования:** активные занятия физкультурой

 - **Цель:** изучить влияние регулярных занятий спортом на развитие обучающихся
 - **Задачи исследования:**
 - 1. Проанализировать научную литературу по данной теме.
 - 2. Раскрыть влияние физкультуры и спорта на работу органов и систем органов.
 - 3. Провести анализ уровня физического и умственного развития обучающихся.
 - 4. Дать некоторые рекомендации по укреплению физического здоровья
 - **Структура работы:** работа состоит из введения и двух глав. Во введении определяется тема работы, ее актуальность, цель и задачи
 - **Методы исследования:** теоретические (анализ)
-
- 

Роль физической активности в сохранении здоровья

- Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды



Роль физической активности в сохранении здоровья

- Часть физической культуры является спорт. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека



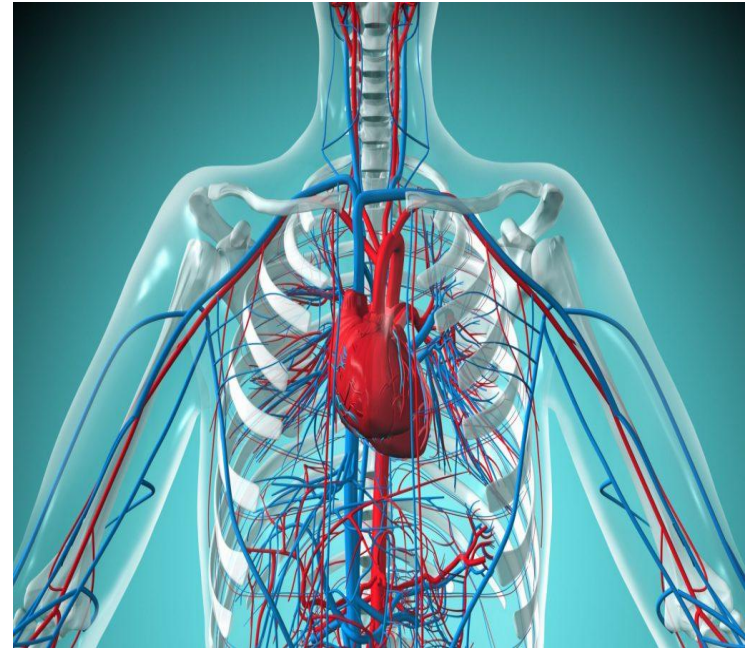
Роль физической активности в сохранении здоровья

- Влияние физической культуры и спорта на организм человека чрезвычайно велико:
- - они стимулируют обмен веществ;
- - повышают иммунитет;
- - способствуют устойчивости организма к заболеваниям;
- - положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшают настроение;
- - оказывают нормализующее влияние



Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему

- При сердечно - сосудистой патологии большое значение имеет постановка правильного дыхания, поэтому в занятии, особенно в начальном периоде, необходимо включать достаточное количество дыхательных упражнений. При мышечной работе наиболее полно раскрываются функциональные возможности дыхательной системы



Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат

- Физические тренировки также способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий, связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с ростом физической нагрузки



Характеристика диагностических методов

- 1. В результате исследования было выявлено, что у учащихся экспериментальной группы (спортсменов), показатели физического развития значительно выше, чем у учащихся контрольной группы (спортсменов) у учащихся контрольной группы.
 - 2. Занятия детей спортом улучшает показатели физического развития учащихся и не вызывает отрицательного влияния на высшую нервную деятельность, включая такие понятия, как способность к обучению, внимание, сосредоточенность, работоспособность и память.
 - 3. Овладение диагностическими методами позволяет объективно оценить состояние своего здоровья и внести коррективы в свой образ жизни (заниматься физической культурой и спортом).
 - 4. Использование экспресс методов повышают интерес учащихся к состоянию своего здоровья, мотивирует их на его сохранение и укрепление.
-



Рекомендации для учащихся:

- 1. Для сохранения здоровья необходимо следить за его состоянием, регулярно проходить медицинские осмотры.
- 2. Для укрепления здоровья следует вести здоровый образ жизни. Отказаться от вредных привычек и активно заниматься спортом.



Заключение

- Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.
- Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.
- Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.



**Спасибо за
внимание!**

