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

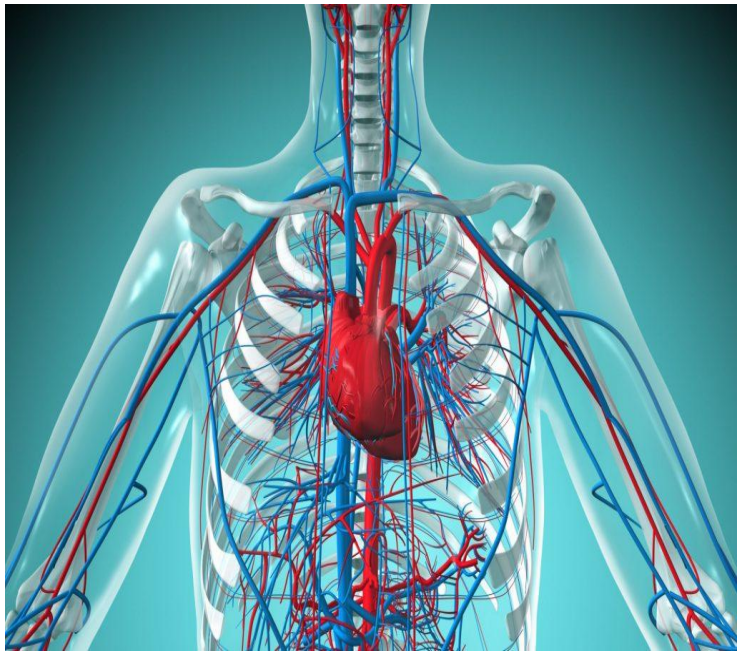
- Частью физической культуры является спорт. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека

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 на нормализующее влияние

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему

- При сердечно - сосудистой патологии большое значение имеет постановка правильного дыхания, поэтому в занятие, 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

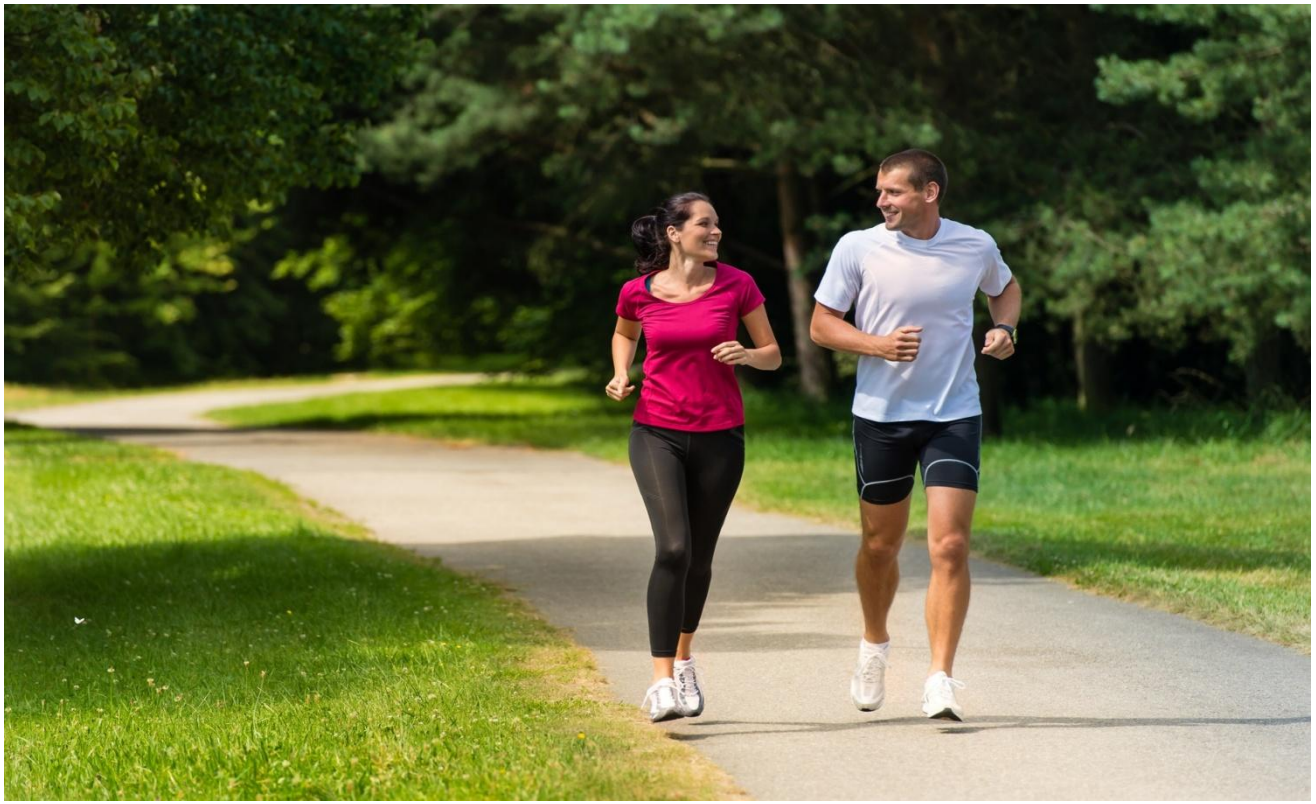
- Физические тренировки также способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий, связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой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