Учебный проект «От образа мыслей к образу жизни».
3 этап – Творческая работа по теме:

«ПОЧЕМУ ЛЕГКО ХОДИТЬ, НО ТРУДНО БЕГАТЬ?»

Автор: Коваль Егор

ПЛАН МОЕЙ РАБОТЫ:

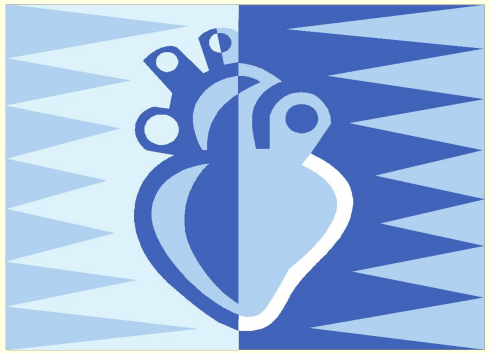
- Значение ходьбы и бега для человека.
- Изменения, происходящие в организме человека при ходьбе.
- Изменения, происходящие в организме человека при беге.
- Что думает олимпийский чемпион Ю. Власов о пользе бега?
- Высказывания великих о пользе движения.

Ходьба и бег – уникальное средство укрепления здоровья и поддержания физической подготовленности человека.

Ходьба. Какие изменения происходят в организме при ходьбе?

- **Ходьба способствует разгрузке сердца в его непрестанной работе. Во время ходьбы сердцу помогают, включаясь в работу почти 600 мышц. При сокращении этих мышц кровь активно «выжимается» в венозные сосуды. Ускорение венозного оттока крови облегчает деятельность сердца и улучшает поступление крови по артериям к работающим мышцам.**

Ходьба. Какие изменения происходят в организме при ходьбе?



- **При спокойной ходьбе человек делает примерно 60-70 шагов в минуту, что почти совпадает с частотой сердечных сокращений (70-80 ударов/мин). Человек при этом спокоен, чувствует себя комфортно.**

Бег. Изменения в организме с ним связанные. Слайд 1.

- При ходьбе человек (по мнению специалистов) в состоянии потребить 3литра кислорода в минуту, а во время бега этот показатель увеличивается в10 раз.
- При беге на организм человека воздействуют гораздо большие нагрузки, чем при ходьбе. Основная нагрузка ложится на сердце и его сосуды, а также на дыхательные органы. При перегрузках, наличии заболеваний, несоблюдении рекомендаций тренера или врача эти органы в первую очередь подвергаются повреждающему воздействию.

Бег. Изменения в организме с ним связанные. Слайд 2.

- Когда при беге физкультурник не обращает внимания на неприятные или болевые ощущения, это может привести к перегрузкам. В результате частых перегрузок может повысится артериальное давление, возникнуть проблемы с сердцем. Могут также возникнуть травмы и заболевания опорно - двигательного аппарата. Поэтому необходимо выполнять рекомендации тренера и врача. Необходим и постоянный контроль со стороны самих занимающихся. И тогда бег будет приносить вам здоровье, хорошее настроение и уверенность в себе.

Что думает о пользе бега Олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Ю. Власов?

- **«Бег очаровывает! Я убеждаюсь: нет тренировочного средства естественней и полезней. Я даю себе слово никогда не отказываться от бега!»**

Высказывание великих о значении движения.

- «Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться». Ж. Ж. Руссо
- «Когда человек не знает к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным». Сенека
- «Если человек сам следит за своим здоровьем, трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Сократ