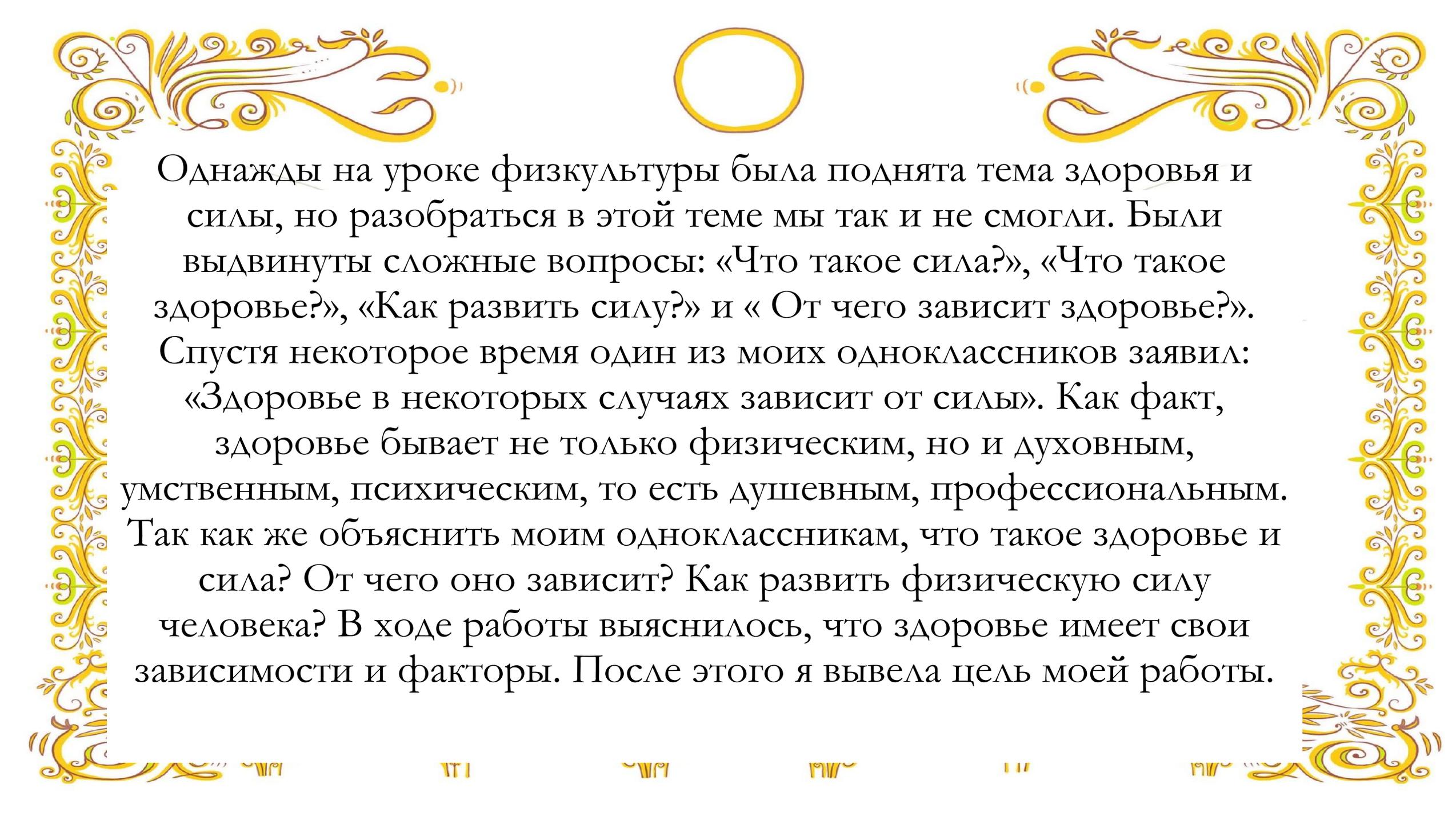




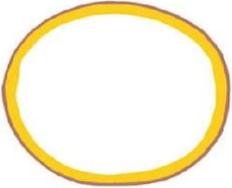
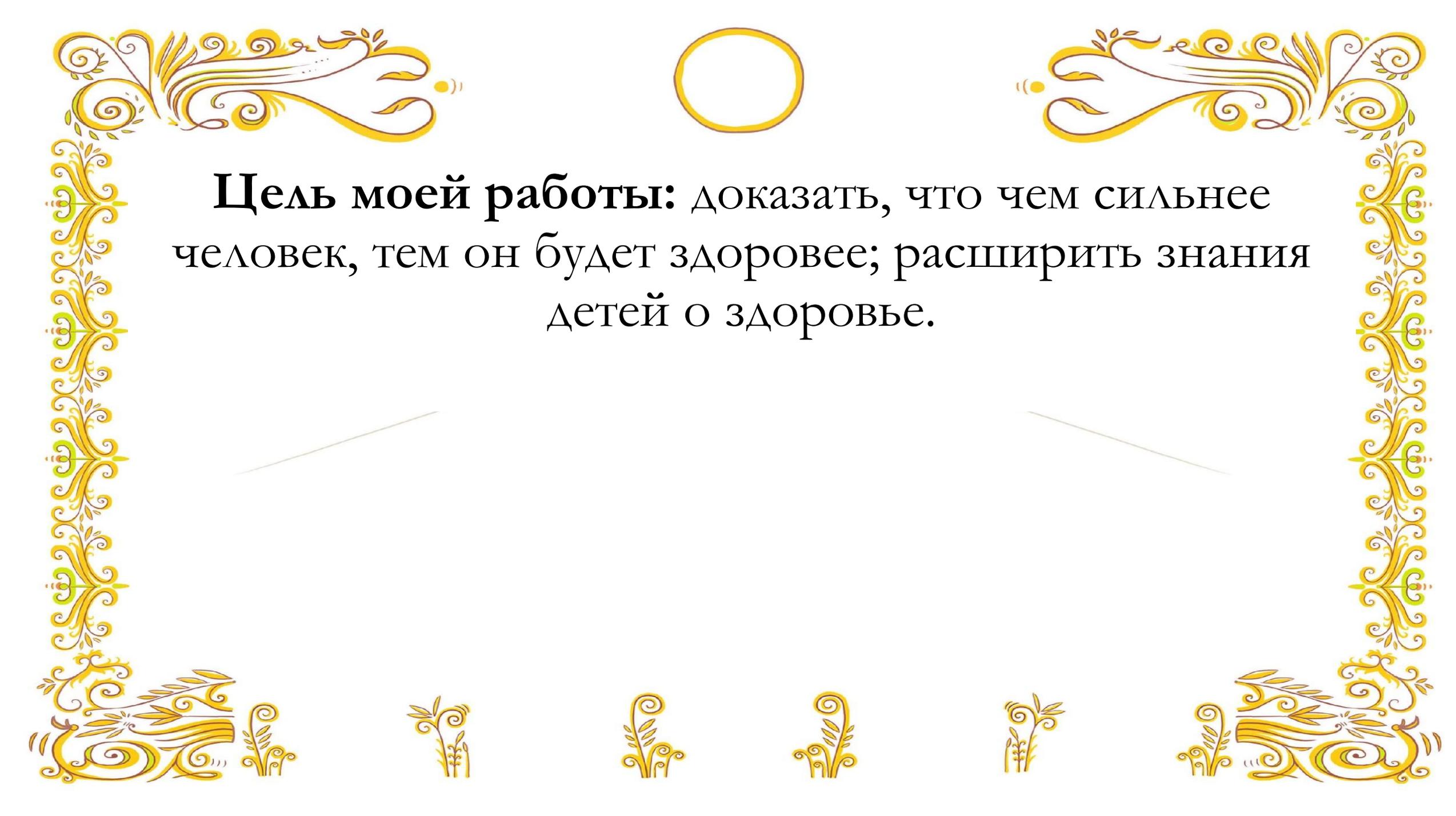
Здоровье- сила

Выполнила:
Золотарева Любовь,
обучающаяся 7 «А» класса,
МБОУ «Гимназия № 14»,
Г. Глазова УР
Руководитель:
Лаврентьев
Павел Григорьевич,
учитель физической культуры





Однажды на уроке физкультуры была поднята тема здоровья и силы, но разобраться в этой теме мы так и не смогли. Были выдвинуты сложные вопросы: «Что такое сила?», «Что такое здоровье?», «Как развить силу?» и «От чего зависит здоровье?». Спустя некоторое время один из моих одноклассников заявил: «Здоровье в некоторых случаях зависит от силы». Как факт, здоровье бывает не только физическим, но и духовным, умственным, психическим, то есть душевным, профессиональным. Так как же объяснить моим одноклассникам, что такое здоровье и сила? От чего оно зависит? Как развить физическую силу человека? В ходе работы выяснилось, что здоровье имеет свои зависимости и факторы. После этого я вывела цель моей работы.



Цель моей работы: доказать, что чем сильнее человек, тем он будет здоровее; расширить знания детей о здоровье.

Задачи работы:

Анализ литературы и источников в интернете

Провести анкетирование, в младших и средних классах, студентов ГГПИ.

Узнать мнение тренеров легкой атлетики. Такими же вопросами, как и у школьников.

Методы исследования: проведение анкетирования, подбор информации в литературе и на сайтах сети Интернет, анализ полученной информации.

Гипотеза исследования: здоровье напрямую зависит от уровня физической подготовки, в том числе и силы.

Актуальность заключается в том, что данная тема поможет узнать о зависимостях физического здоровья, раскрыть более глубокую роль силы в жизни человека. Данная работа будет интересна тем, кто работает над своими физическими качествами и заботится о своём физическом развитии, а так же тем, кто хочет стать здоровее при помощи физических упражнений. Работа может использоваться на уроках физической культуры и на внеклассных мероприятиях.



Глава 1. Здоровье и сила.

1.1. Здоровье. От чего оно зависит?

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. По своему жизненному опыту каждый человек легко скажет: «Никакое дело мы не можем сделать тщательно, если мы будем больны». Так же считает и Абрам Маслоу-американский психолог, распределивший все потребности человека на две группы: первичные(врождённые) и вторичные(приобретенные). Маслоу отнес здоровье ко второму ярусу своей пирамиды- «Потребность в безопасности», группа врождённые. Поскольку, здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.



В настоящее время, существуют три современные концепции здоровья:

- **Физическая**
- **Психологическая**
- **Поведенческая**



Здоровый образ ЖИЗНИ

Понятие здорового образа жизни во мнении разных людей оказывается спорным, это связано с одной проблемой. В самом здоровом образе жизни не каждый человек видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: здоровый образ жизни — это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Это правда, ведь если не пить, не курить вы будете здоровы, но не полностью. Так как питание тоже играет важную роль в вашем здоровье. То есть образуется ещё один фактор здоровья- рациональное питание.



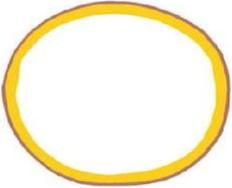
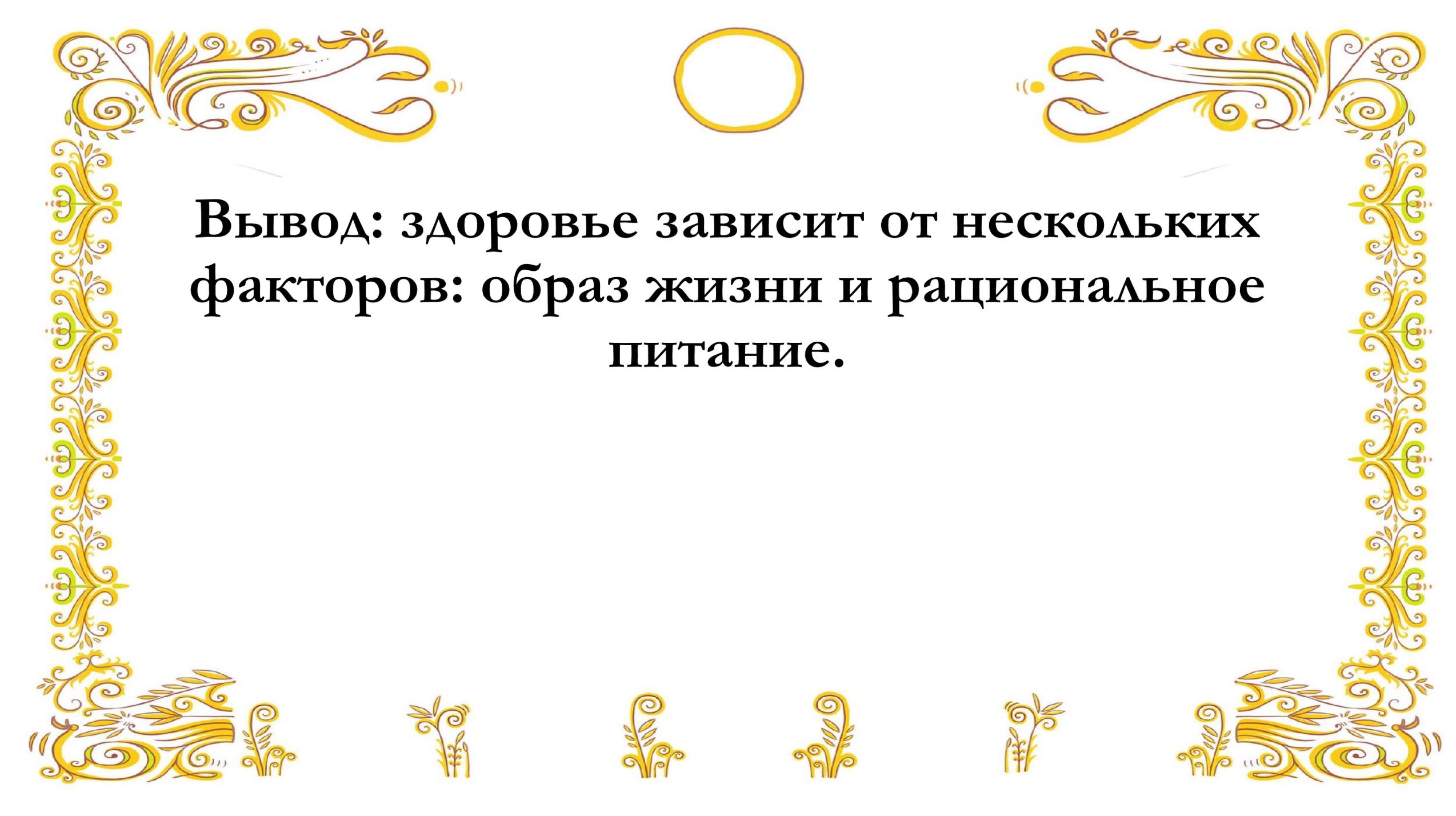


Рациональное питание



- *Первый принцип* – энергетическое равновесие.
- *Второй принцип* – сбалансированное питание.
- *Третий принцип* – режим питания.





Вывод: здоровье зависит от нескольких факторов: образ жизни и рациональное питание.

1.2. Сила. Развитие силы.

- Сила
 - Абсолютная сила
 - Относительная сила



Различают несколько разновидностей силы:

- Медленная динамическая (жимовая) сила
- Скоростная динамическая сила
- "Взрывная" сила
- Максимальная сила
- Силовая выносливость
- Скоростная сила



1. Уделить внимание питанию
2. Постоянно повышать рабочий вес
3. Обязательно включать в свой тренинг базовые упражнения
4. Концентрировать внимание на одной цели и в данном случае
5. Обратить внимание на сон



Упражнения для развития силы:

Отжимания



Тяга гантелей в наклоне





Сгибание рук с гантелями



Жим гантелей стоя



Сгибание рук за головой с
одной гантелью



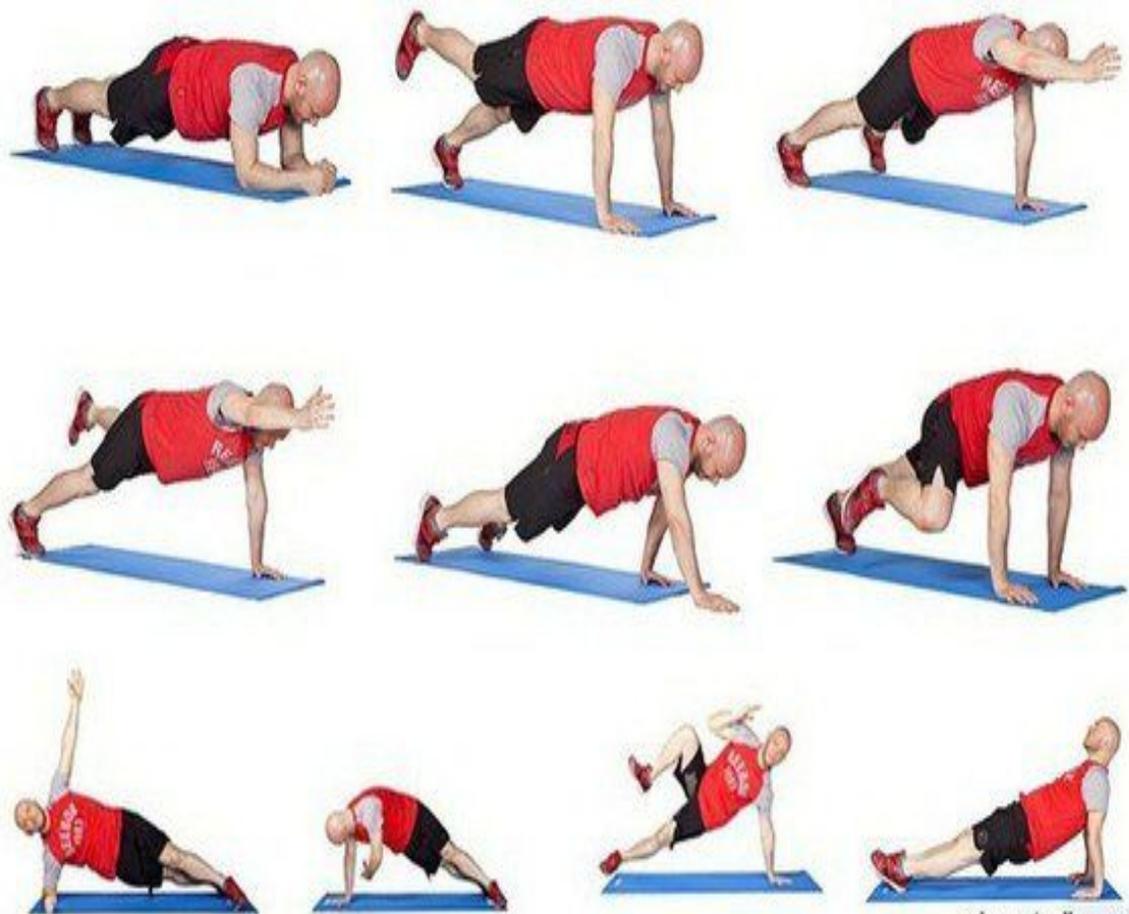
Разведения рук с
гантелями в наклоне



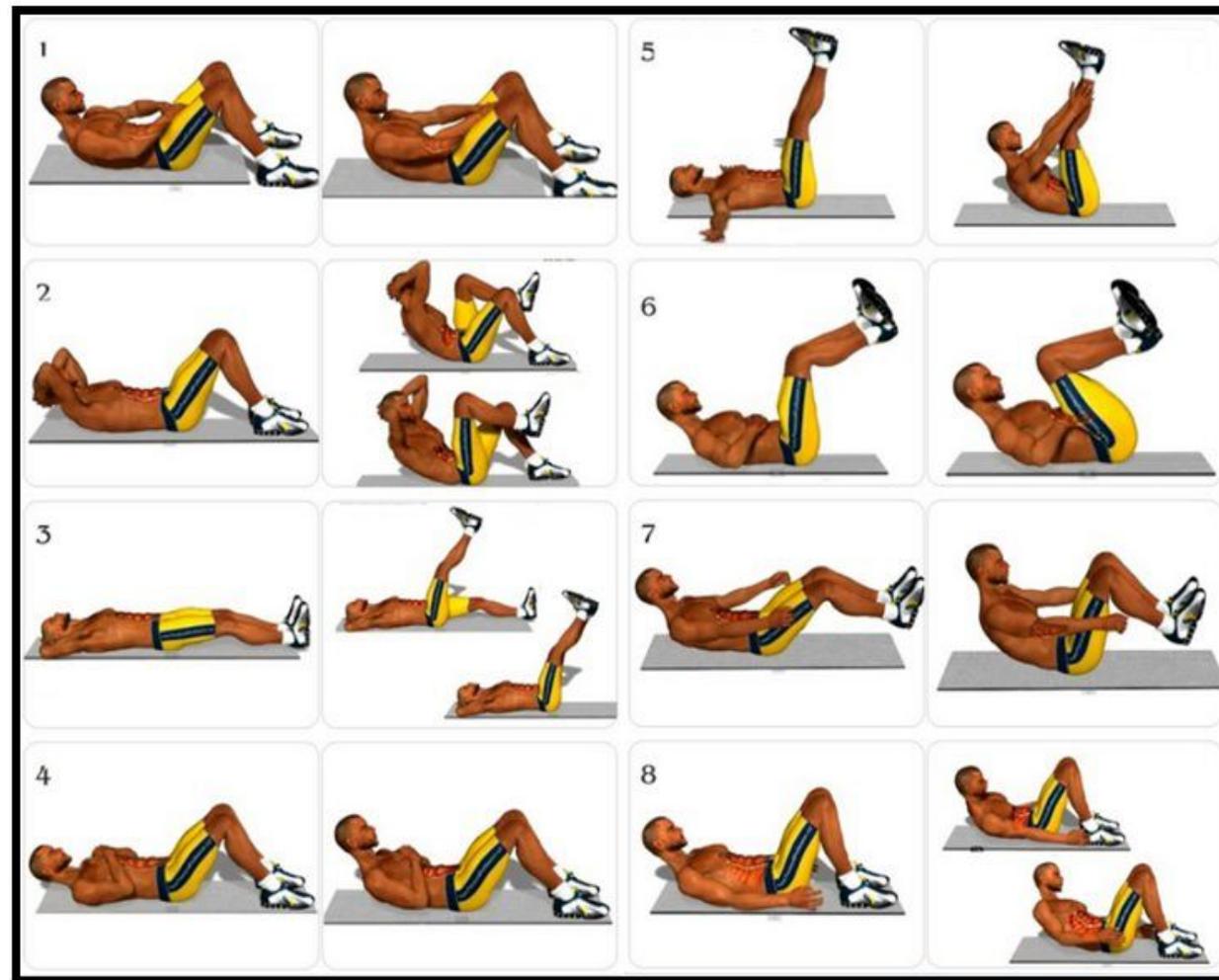
Различные виды планки



Различные виды прессы

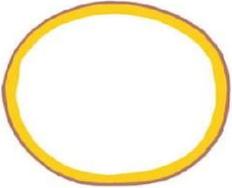
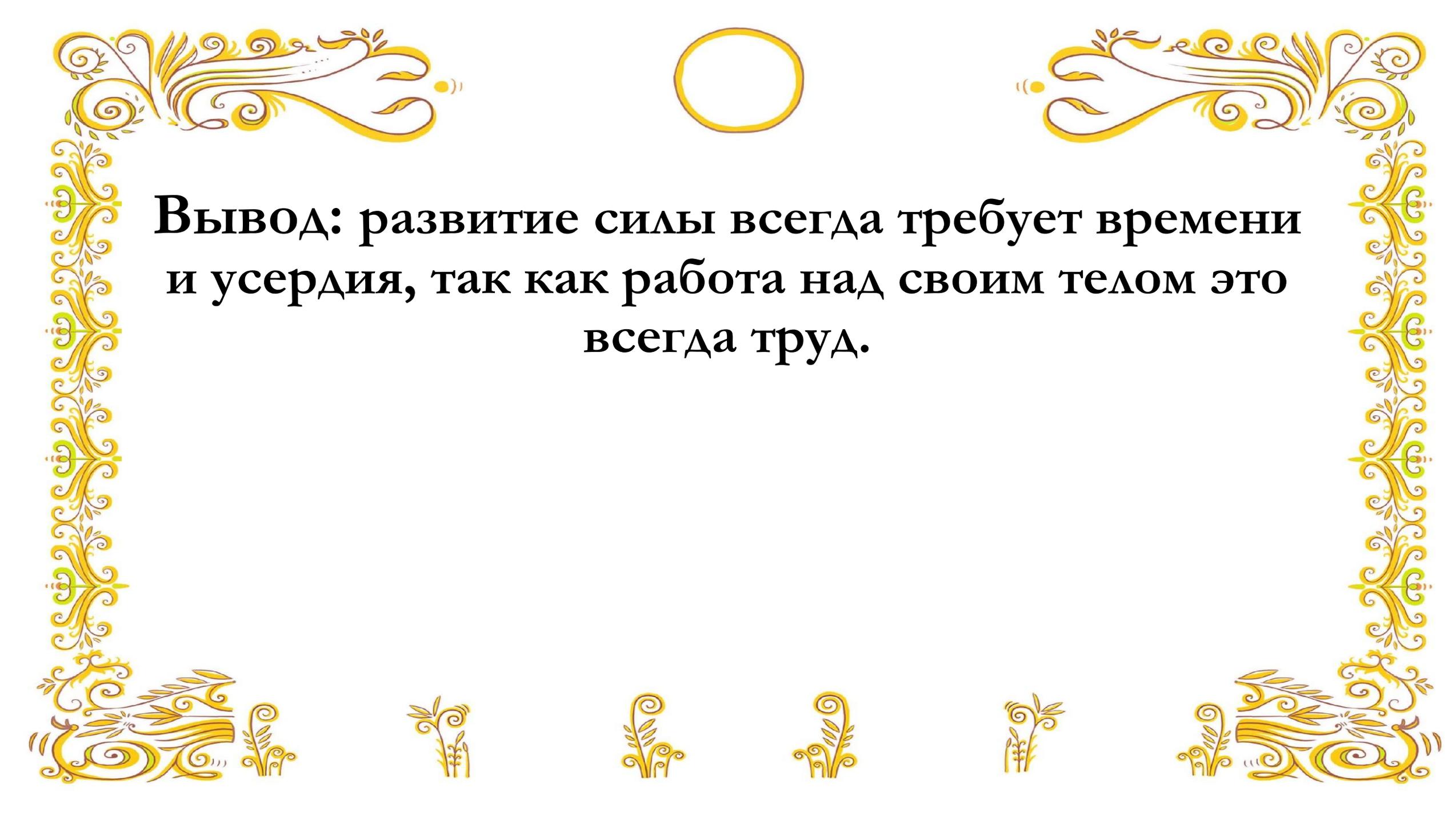


vk.com/wellnessweb



Круговая тренировка





Вывод: развитие силы всегда требует времени и усердия, так как работа над своим телом это всегда труд.

Глава 2. Мои наблюдения, анкетирование.

2.1. Наблюдение.

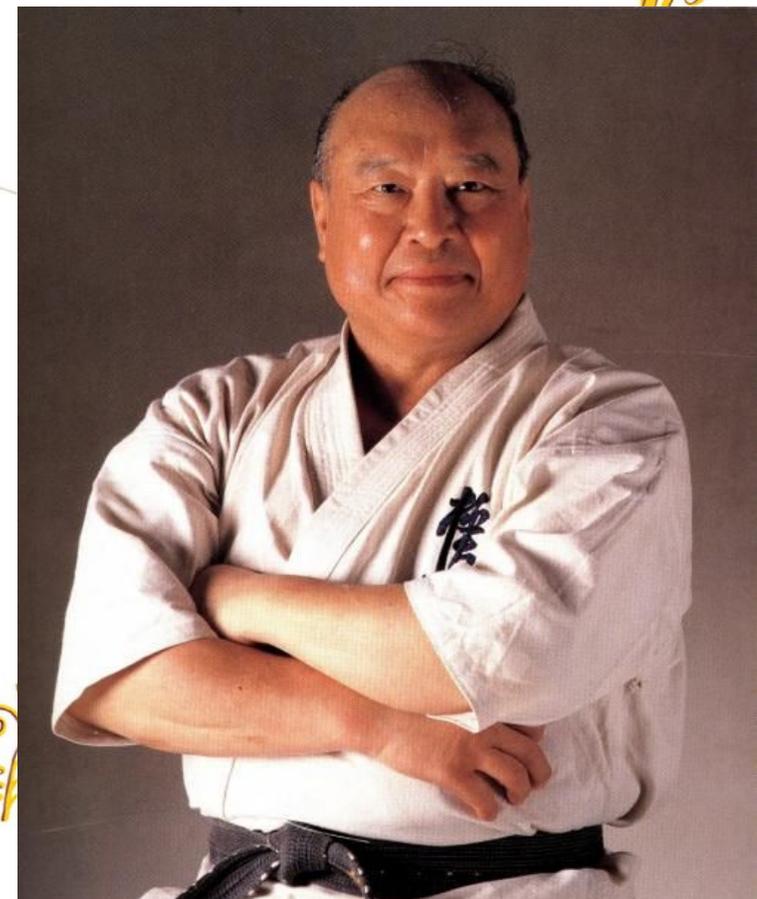
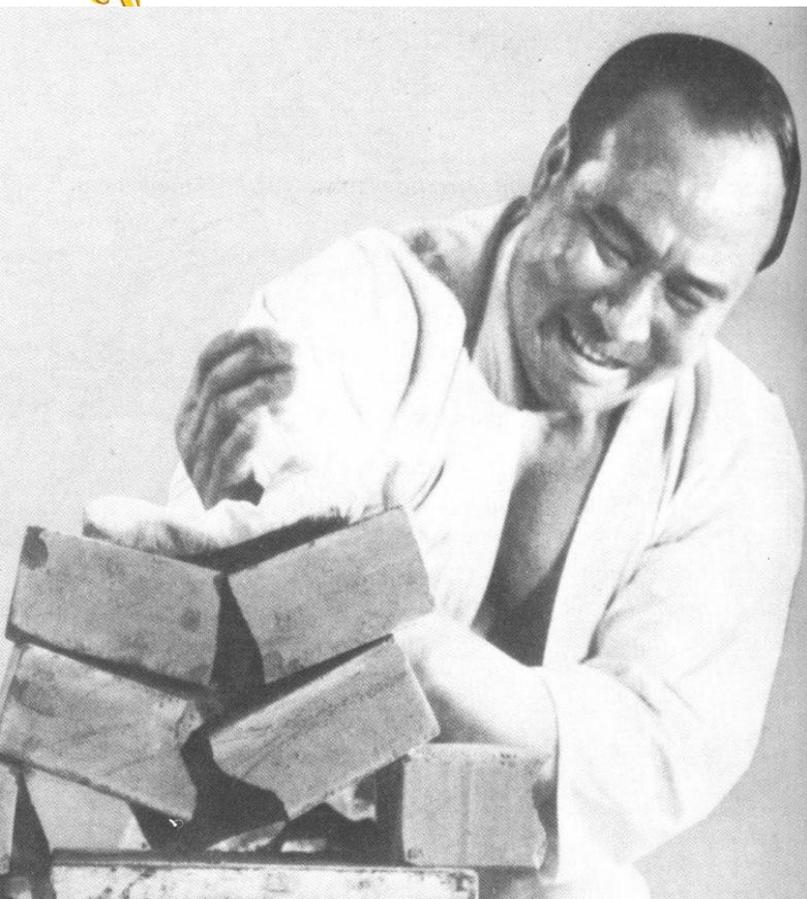
Для наблюдения я взяла самого старого и самого сильного человека Земли. И выяснила были ли они здоровыми, без вредных привычек.

В ходе наблюдения я заметила, что в основном все долгоживущие люди — женщины, а мужчин всего 4 или 5.

Самой долго живущим человеком была француженка Жанна Кальман, которая прожила целых 122 года.



Самым сильным человеком планеты был Масутацу Ояма, обладавший 10-м даном стиля Кёкусинкай, который создал сам. Масутацу мог разбивать 17 слоёв черепицы и 4 кирпича, раскалывать пополам булыжники, сносить своим чётким ударом горлышки у бутылок, а также сражаться с полусотней быков.

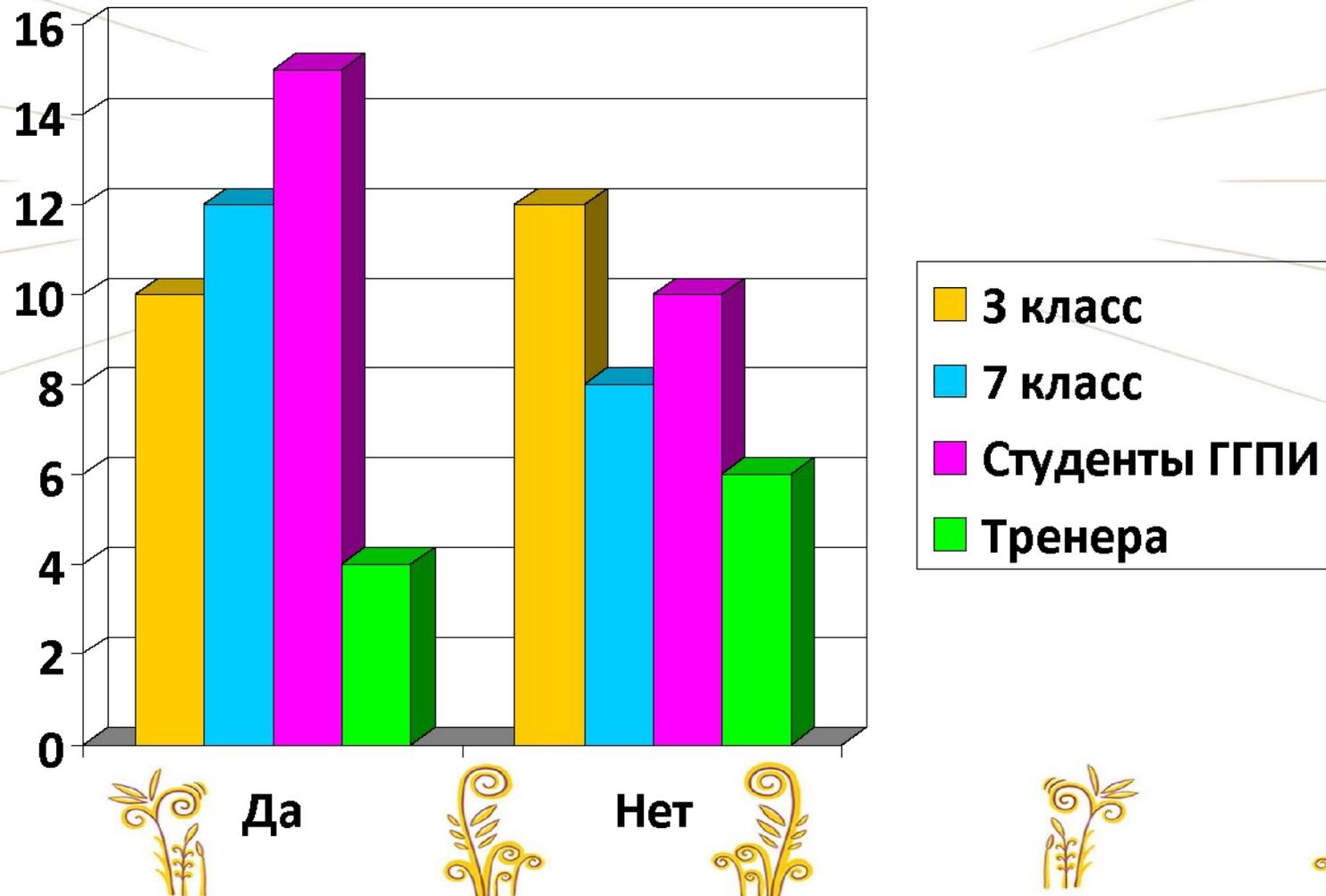


2.2. Анкетирование

- 1) Как вы считаете, зависит ли здоровье от силы?
- 2) Считаете ли вы себя здоровым? Почему?

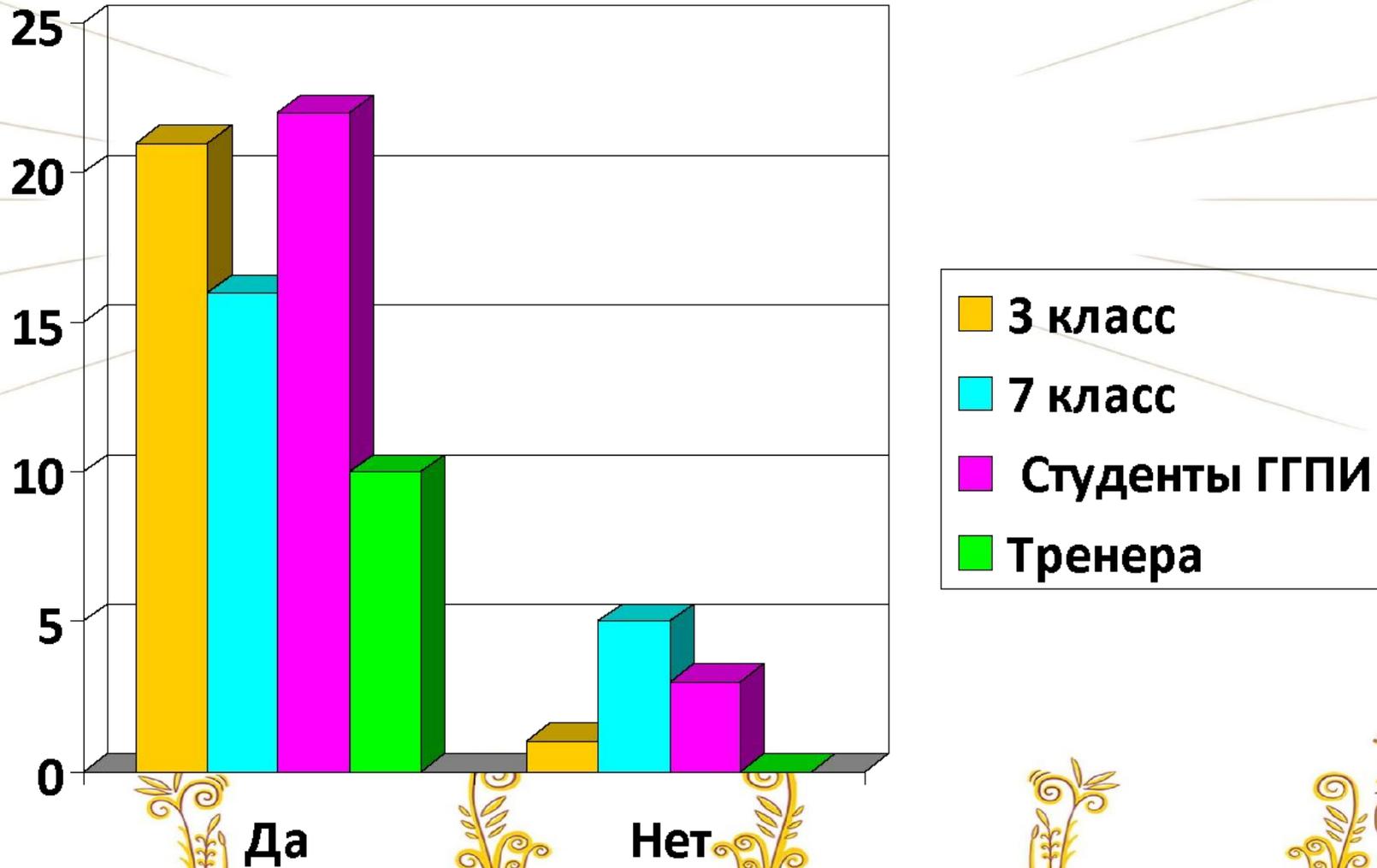
Результаты анкетирования

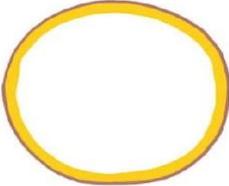
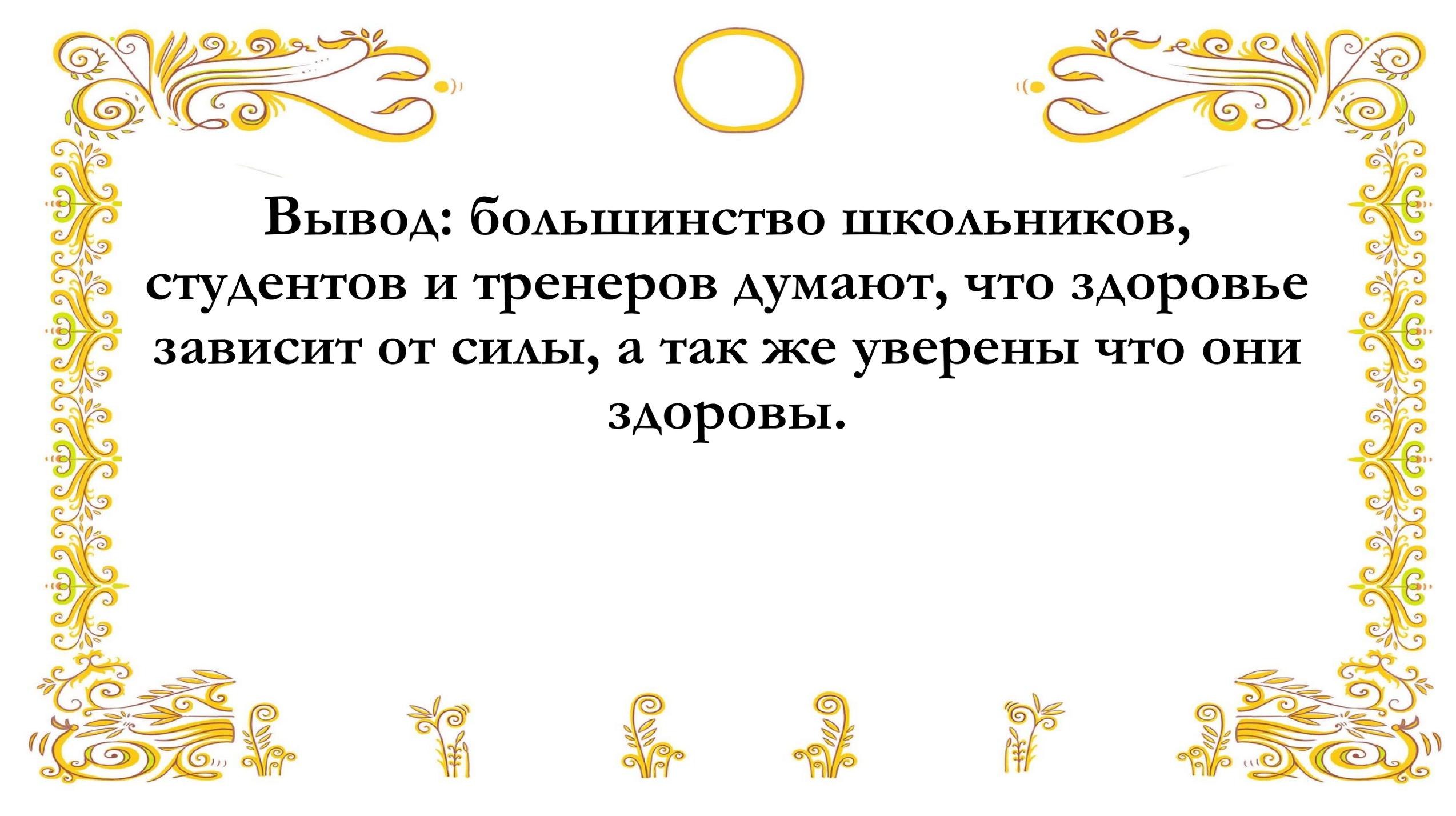
Вопрос 1



Результаты анкетирования

Вопрос 2





**Вывод: большинство школьников,
студентов и тренеров думают, что здоровье
зависит от силы, а так же уверены что они
здоровы.**



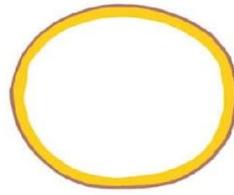
Заключение



Проанализировав собранную информацию, я ответила на интересовавшие меня вопросы: как здоровье зависит от уровня физической подготовки? Как стать физически сильным? Работа доказывает, что чем сильнее человек, тем он будет здоровее. Я узнала, что человек постоянно развивается, делая себя чуточку сильнее. В любом случае здоровье является главным преимуществом человека.

Вывод: здоровье напрямую зависит от уровня физической подготовки, в том числе и силы. Я подтвердила свою гипотезу.





Спасибо за внимание!

