

Исследовательская работа

Гибкий человек -

эластичный человек



Автор: Ермолина Надежда,
учащаяся 2-А класса
ЛИнТех № 28

Руководитель: Быкова Л.А.,
учитель начальных
классов
ЛИнТех № 28

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

ЦЕЛЬ исследования :

Выяснить, влияет ли гибкость тела на здоровье человека.

ЗАДАЧИ исследования:

- Найти определение, что является гибкостью тела.
- Выяснить нужно ли быть гибкими людям не занимающимся спортом.
- Доказать, что гибкость тела положительно влияет на здоровье.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

Допустим, что обычному человеку не обязательно быть гибким и это никак не повлияет на его здоровье.

ПЛАН ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Получить информацию о том, что является гибкостью и от чего она зависит.
- Выяснить, зачем людям быть гибкими и нужно ли растягивать мышцы если не занимаешься спортом.
- Доказать почему выполнять упражнения на растяжку важно абсолютно для каждого человека, не зависимо от возраста и как гибкость влияет на здоровье.
- Сделать вывод о том , что гибкий человек - здоровый человек.

Я от природы очень гибкая, по этому мне легко сесть на шпагат и встать на мостик. С трёх лет я начала заниматься гимнастикой, сейчас мне восемь и я уже профессионально занимаюсь художественной

ой н



Поэтому мне очень захотелось узнать, а что же такое гибкость, откуда она берётся и вообще нужна ли она обычным людям не занимающимся спортом



В энциклопедии я нашел интересующую меня информацию.

Гибкость - это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. А амплитуда - это степень подвижности сустава.

А подвижные суставы - это те суставы, которые при небольшом усилии перемещаются за пределы своего нормального диапазона.



Из интернета я узнала, что уровень гибкости зависит от эластичности мышц и связочного аппарата. Дети по сравнению с взрослыми более гибкие. А гибкость у женщин лучше, чем мужчин.



Многие люди с готовностью признали, как важно быть сильным, ловким, выносливым, а гибкость... Пусть гимнасты и балерины, думают многие, садятся на шпагаты, а нам в повседневной жизни ряд ли пригодится.



Однако гибкое тело - это не только умение садиться на шпагат, оно характеризует состояние позвоночника, чем он подвижнее, тем лучше.

И чем больше амплитуда ваших движений - а именно она и называется гибкостью - тем легче вам двигаться.



Давайте представим себе человека лет сорока, ведущего малоподвижный образ жизни.

Утром собирается на работу, он завязывает шнурки на



Чтобы отвести руку назад и засунуть ее в рукав пальто, ему тоже приходится основательно потрудиться.

На улице он с трудом перешагивает через лужу, а то и ступает в нее.

При попытке взглянуть через плечо поворачивает за головой весь корпус. Вот сколько маленьких неприятностей переживает за день человек, диапазон движений которого невелик



Он постоянно затрачивает лишние усилия
и при этом испытывает боль:
в пояснице, в шее, плечах и других частях тела.



Гибкие же люди двигаются



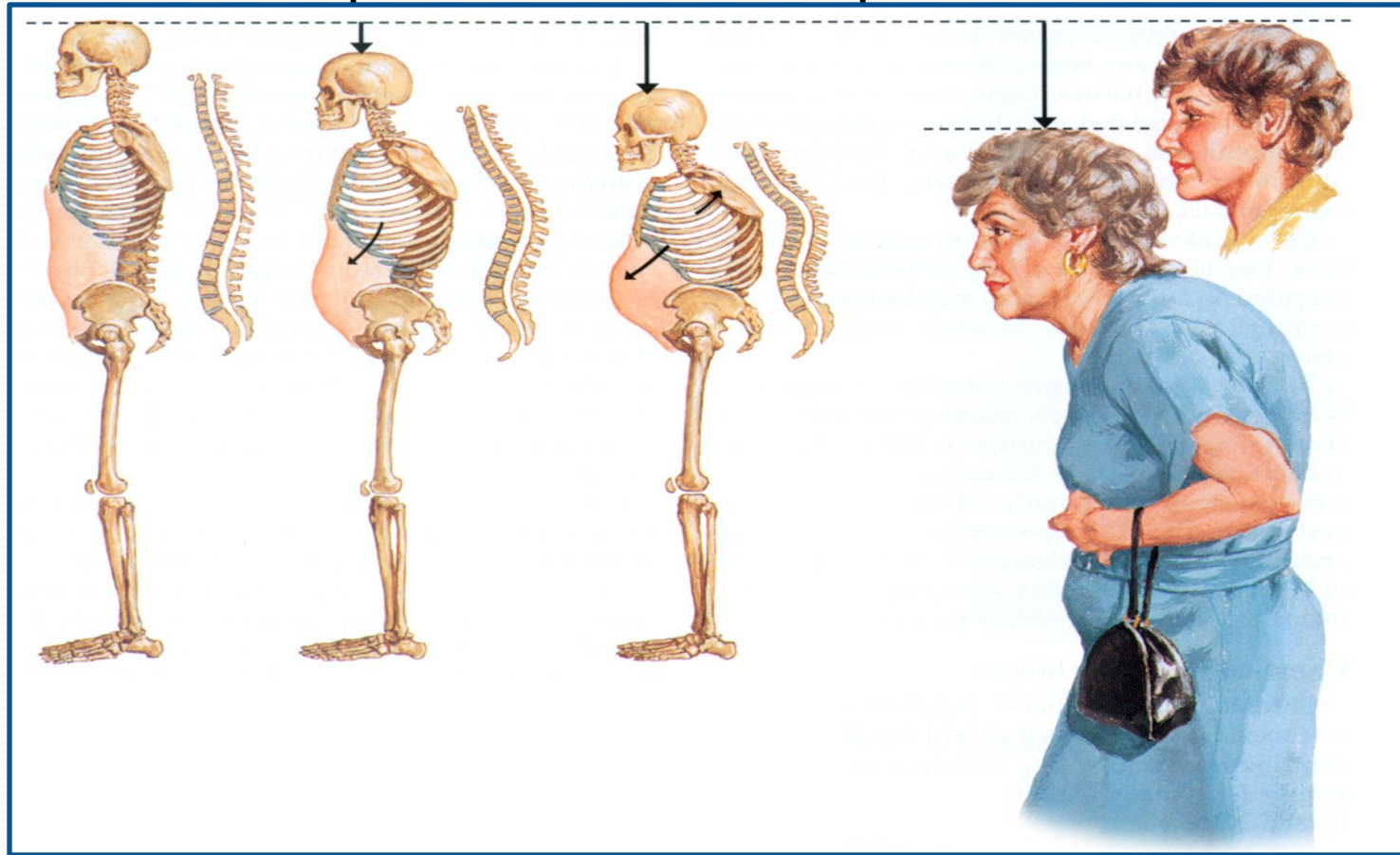
Ученые выяснили, что между 30 и 70 годами у человека снижается уровень гибкости на 20-30%, особенно у тех людей, которые не растягивают мышцы и не занимаются спортом.



Исследования также показывают, что регулярные упражнения на растяжку мышц, могут облегчить и предотвратить хронические боли.



И так, на основании полученной мною информации можно сказать, что у людей с возрастом показатели гибкости меняются, а после 30 лет значительно снижаются, особенно если люди ведут малоподвижный образ жизни. И это может привести к очень серьёзным заболеваниям.



А для того чтобы не стать инвалидом в зрелом или пожилом возрасте, уже сейчас нужно растягиваться, желательно каждый день. Растяжка мышц, прежде всего, нужна для гибкости тела, а гибкости тела — это залог здоровья и молодости!



Можно сделать вывод, что моя гипотеза о том что, обычному человеку не обязательно быть гибким и это никак не повлияет на его здоровье, оказалась **не верной**. В идеале человек 4% своего времени должен проводить за занятиями на гибкость, это примерно 15 минут в день. Я доказала, что обычному человеку нужно быть гибким, а **гибкий человек – здоровый человек!**



А теперь я хочу вам показать небольшой комплекс весёлых упражнений, который называется «РАСТЯЖКА С КОТИКОМ». Для того чтобы быть здоровыми и гибкими – делайте эти упражнения во время зарядки каждый день!



Растяжка с Котиком



делаем наклоны
влево - вправо



протягиваем лапу к
противоположному
плечу



отводим лапы назад
и поднимаем вверх



лапы вверх и
наклоняемся
назад



тянемся лапами
к носочкам



очень стараемся
встать на мостик



разводим задние лапы в
разные стороны и
наклоняемся вниз



лапы вместе и
тянемся к носочкам



прямые лапы
прижимаем к себе





**Благодарю вас за
внимание!**