

*Влияние регулярных
занятий физической
культурой на
формирование
мышечного тонуса
учащегося*

Выполнил работу: ученик 8 в класса
МБОУ « Лицей № 3
им. К.А. Москаленко» г.Липецка
Тушев Никита
Руководитель работы:
Головин Сергей Владимирович

Цель:

- *Определить степень влияния регулярных занятий физической культурой на формирование мышечного тонуса ученика*

Задачи:

- *Изучить литературу по теме «Влияние регулярных занятий физической культурой на формирование мышечного тонуса учащегося»*
- *Подобрать, и обосновать методы исследования*
- *Провести исследование*
- *Обобщить результат и сделать вывод*

Актуальность:

- *У учащихся нет мотивации для занятия физической культурой*
- *Не все ученики знают пользу занятия ф-к для формирования мышечного тонуса человека*
- *Не интересны занятия физической культурой*

Мотивация между учителями и учениками





- Гипотеза:

Занятия физической культурой оказывают разный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности людей. Утренняя зарядка прогулка или пробежка на свежем воздухе все эти средства благоприятно влияют на организм человека, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен организма. Немаловажную роль играет активный отдых в каникулярное время : после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере учащиеся начинают учебный год с более высокой

Теория и методика:

- *В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма, Однако сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.*

Методы исследования:

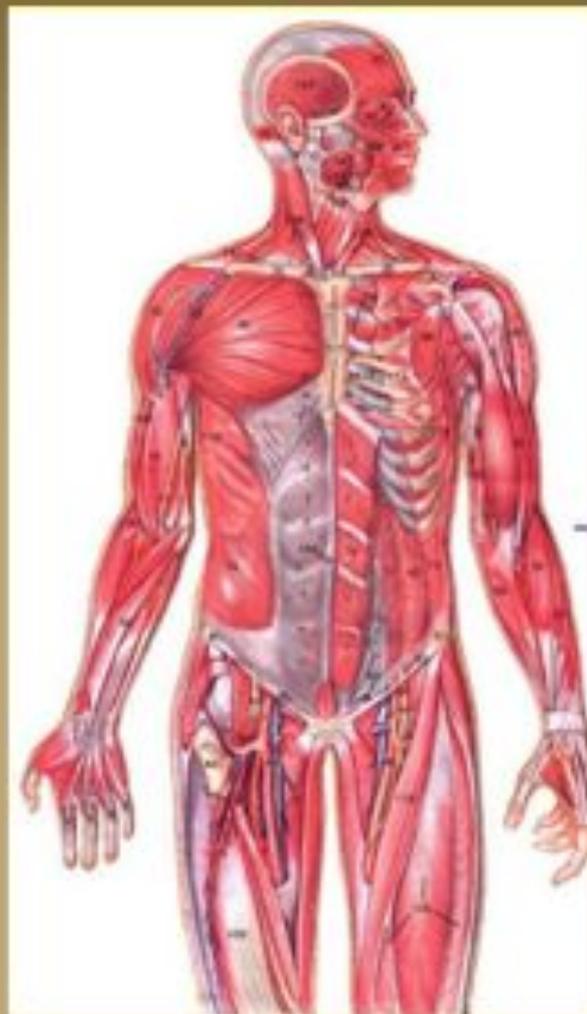
- *Теоретические: анализ, обобщение, сравнение*
- *Эмпирические: наблюдение, самооценка*

Недавно появился термин «гипокинезическая болезнь», которая встречается и школьников. Её симптомы таковы: расстройство нормальной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость. А причина всех этих бед одна - недостаточная физическая активность.



Новизна:

- *Прямая связь между физической культурой и динамикой формирования мышечного тонуса*

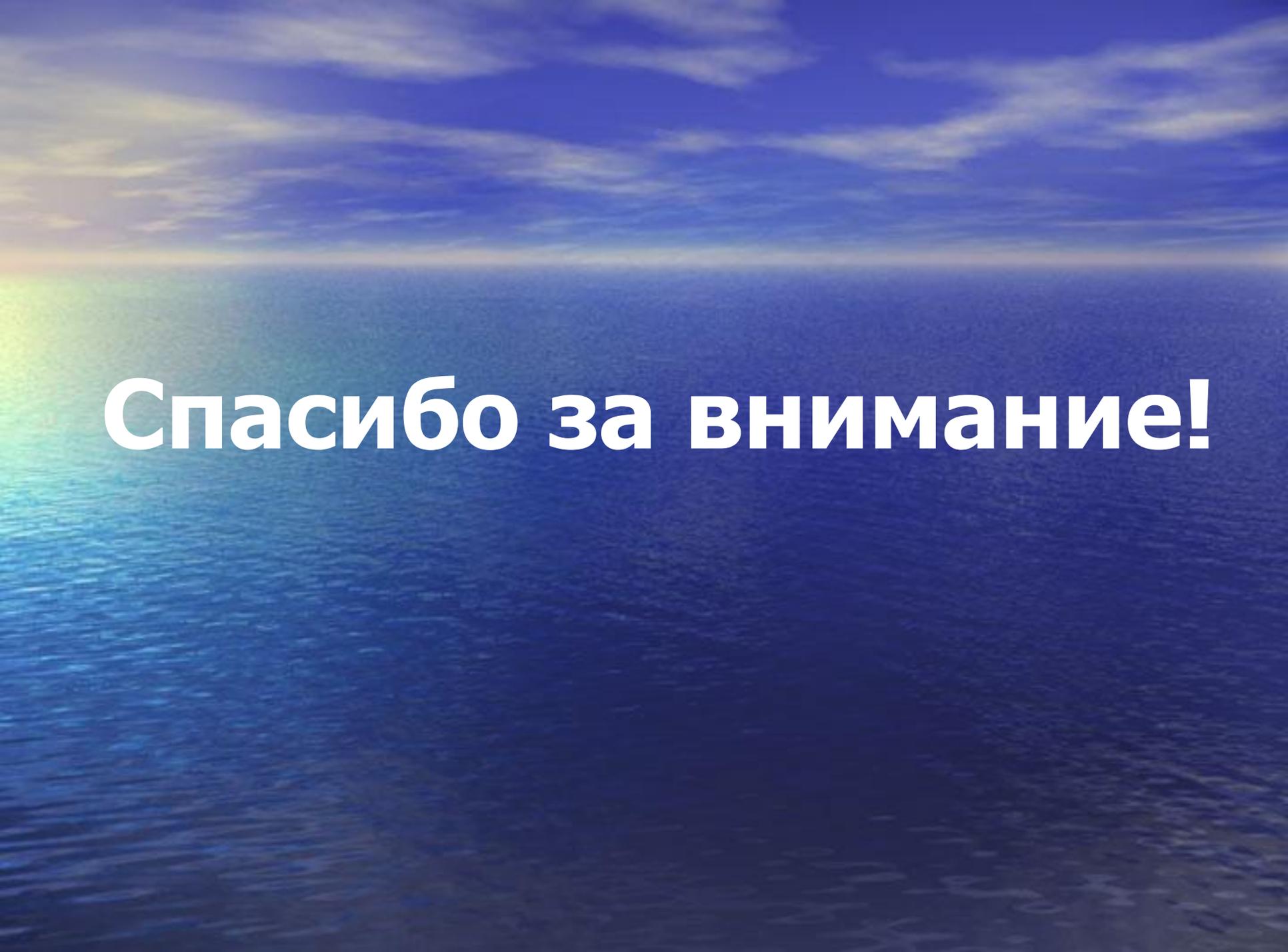


Физические упражнения не только поддерживают необходимый жизненный уровень организма, но в значительной мере совершенствуют все его функции, развивают физические качества человека. Они воздействуют на определённые группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, развивается гибкость суставов, мышцы увеличиваются в объёме, повышается их растяжимость, сила и скорость сокращений. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с повышенной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего тела, т.е. весь организм в целом.

Результат:

- *Получено знание о регулярных занятиях физической культуры, о высокой степени зависимости регулярных занятий и процесса формирования мышечного тонуса*

- Здоровье, красота тела, сила, закалка находятся в ваших руках. Никакого договора с собственной ленью и покоем! Утренняя гигиеническая гимнастика, тренировка в спортивной секции, походы, холодная вода и солнце должны стать вашими неразлучными спутниками и сопровождать вас всю жизнь



Спасибо за внимание!