

Министерство образования Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Проект по дисциплине Физическая культура



Выполнил:
Дударев А.И., ЭП-20 гр.
Специальность:
Электрослесарь подземный

ЦЕЛЬ И АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Тема проекта актуальна, так как в наше время легкая атлетика может выступить в роли «спасательного круга». Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой — отдаляют его от природы. Снизилась двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

- * Цель проекта: изучить влияние легкой атлетики на состояние здоровья студента.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- * Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:
- * 1. Проанализировать влияние занятий легкой атлетикой на организм человека;
- * 2. Изучить влияние физических упражнений на умственное развитие;
- * 3. Выяснить психологические особенности развития выносливости у подростков на занятиях легкой атлетикой.



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

* Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:

1. укреплению здоровья детей и подростков;
2. гармоничному физическому развитию;
3. развитию физических, моральных и волевых качеств;
4. воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.

* Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая подростка к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что подросток это не взрослый в миниатюре. .



ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.
2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.
3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.
4. Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма.



ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

* Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.

* Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию.



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

- * Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.
- * Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами . Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

* Выносливость - это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.

* В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают следующие разновидности выносливости: 1) статическую и динамическую; 2) локальную (с участием небольшого числа мышц) и глобальную (при участии больших мышечных групп - более 50% всей массы); 3) силовую; 4) анаэробную и аэробную (способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения).



Заключение

* В работе было рассмотрено несколько примеров влияния легкоатлетических упражнений на организм человека. Согласно приведенным данным, человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. С помощью регулярных упражнений, можно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Физические нагрузки могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека.

Министерство образования Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Проект по дисциплине Физическая культура



Выполнил:
Дударев А.И., ЭП-20 гр.
Специальность:
Электрослесарь подземный