

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ:
«Влияние физических упражнений на здоровье и
формирование физических качеств обучающихся»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская СОШ №11»**

Галактионов Даниил Евгеньевич 2021-2022 учебный год

- . Введение
- . Глава 1. Теоретические основы
 - . 1.1 Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека
 - . 1.2 Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему
 - . 1.3 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
 - . 1.4 Влияние физических упражнений на дыхательную систему
 - . 1.5 Влияние физических упражнений на обмен веществ
- . Заключение
- . Библиографический список

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

1.1 Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека

В настоящее время одной из важнейших проблем человечества является сохранение и укрепление здоровья. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Жизнедеятельность человека определяется уровнем его здоровья.

Здоровье зависит от следующих факторов: образ жизни – 49-53 % (условия труда и быта, стрессовые ситуации, последствия гипокинезии, несбалансированное питание, вредные привычки и др.), наследственность – 18-22 %, экология и окружающая среда – 17-20%, эффективность здравоохранения – 8-10%.

1.2 Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему

Общеизвестно, что любые отклонения в состоянии здоровья нарушают деятельность центральной нервной системы, от которой зависит согласованная работа различных органов и систем человеческого организма.

Вовремя выполнения физических упражнений у занимающихся значительно улучшается эмоциональное состояние. Физические упражнения вызывают чувство бодрости, способствуют устранению тревоги и создают уравновешенное нервно-психическое состояние.

1.3 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат

Скелетная мускулатура - главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надежной опорой для скелета. Например, при патологических искривлениях позвоночника, деформациях грудной клетки (а причиной тому бывает слабость мышц спины и плечевого пояса) затрудняется работа легких и сердца, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков.

1.4 Влияние физических упражнений на дыхательную систему

Легкие тренированных людей значительно отличаются от легких людей, не занимающихся спортом.

Во-первых, в легких спортсмена бронхи расширяются и открываются дополнительные альвеолы (воздушные мешочки), благодаря чему увеличивается жизненная емкость легких.

Во-вторых, легкие тренированного человека гораздо лучше кровоснабжены. Благодаря этому увеличивается насыщение крови кислородом, а, следовательно, и снабжение кислородом всех органов и тканей организма. Благодаря улучшению вентиляции легких люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких.

1.5 Влияние физических упражнений на обмен веществ

Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме.

Обмен белков у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота. Отрицательный азотный баланс наблюдается во время болезней, похудения, нарушения обмена веществ. У людей, занимающихся спортом, белки используются главным образом для развития мышц и костей. В то время как у нетренированных людей - для получения энергии (при этом выделяется ряд вредных для организма веществ).

Заключение

Физическая культура может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Бинас А.В « Как развить свои физические возможности» /Воспитание школьников – 2012-№4./
- Вавилов Ю.Н. «Здоровье в твоих руках». /Биология в школе-1995-№2/
- Воробьёв В.И. «Физиологические основы двигательной активности».-М:2010.
- Добротворский И.А «Биологический эксперимент в школе»-М, :Просвещение,2007.
- Заикина Е.А. «Самодиагностика состояния здоровья»//
- «Книга о новой физкультуре» (оздоровительные возможности физической культуры)
- «Сердце и физические упражнения» Н.М. Амосов, И.В. Муравов, Москва 1985г.
- «Физическая культура» Ю.И. Евсеева Ростов - на – Дону «Феникс» 2003г.