|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**        «Физическая культура в социальном развитии человека»        Введение    В нашей суматошной жизни люди, к сожалению, не находят времени для занятий спортом. Хотя все без сомнения знают, что спорт и физическая культура очень важны для сохранения здоровья и поддержания себя в хорошей форме. Но большая занятость человечества и неправильная организованность своего времени не позволяет спорт вывести на лидирующее место в жизни людей . Тема данной работы: «Физическая культура в социальном развитии человека».  Актуальность данной работы определяется необходимостью убеждения и привлечения наибольшего количества людей занятием спортом.  Научная значимость данной работы заключается в нахождении и влиянии специальных программ физических упражнений на профилактику неинфицированных заболеваний, которые в последнее время получили особое развитие: сердечно-сосудистые, остеохондроз позвоночника.  Социальная значимость данной работы определяется поддержанием трудового населения и людей пожилого возраста в хорошей форме; профилактика асоциального поведения молодёжи; воспитательная роль; форма самовыражения; социальная защита инвалидов.  Личностная значимость состоит в том, что для автора спорт даёт ему и его близким здоровье, большую работоспособность, хорошее настроение; является средством активного полноценного отдыха, раскрывает новые возможности.  Проект реализуется в предметных рамках физиологии и физической культуры.  Проект может быть квалифицирован как информационный, годичный, межпредметный.  Предметом исследования является человек, гигиена, спорт, физическая культура.  Предметом исследования является влияние физической культуры на развитие человека.  Гипотезой исследования стало предположение, что занятия физической культурой ведёт к гармоничному развитию человека.  На основании вышесказанного мы ставим перед собой следующую цель:  убедить, доказать необходимость  занятий физической культурой.  Для реализации поставленной цели, нами были выдвинуты следующие задачи:  1-    познакомиться со специальной литературой  2-    познакомиться со статьями в Интернете  3-    провести анкетирование и интервьюирование  4-    сделать анализ изучаемого  5-    создать комплекс упражнений для людей, ведущих сидячий образ жизни  6-    разработать рекомендации по применению комплекса физических упражнений  В исследовании были использованы следующие методы и методики:  1. Эмпирические методы:  анкетирование учащихся с целью выявления отношения к физической культуре  интервьюирование школьного врача по данной теме  2. Теоретические методы:  анализ и обобщение информации по данной теме; сравнение и анализ анкетных данных и данных интервьюирования.  Практическая значимость определяется возможностью использования рекомендаций и комплекса упражнений для людей, ведущих в основном сидячий образ жизни.  **Глава I Физическая культура в социальном развитии человека.**  1.1 История возникновения физической культуры  Физическое воспитание играет важнейшую роль в формирова­нии здорового образа жизни.  Под понятием “физическая культура” принято понимать комплекс мер по укреплению здоровья, развитию физи­ческих и психических свойств человека посредством дви­гательных упражнений в сочетании с рациональным ис­пользованием естественных факторов природы и прове­дением гигиенических мероприятий. Действенное оздо­ровительное значение физическая культура приобретает тогда, когда она включает в себя совокупность различ­ных двигательных нагрузок, систематически выполняе­мых детьми и подростками в свободное от учебы время, а вовсе не только в процессе занятий физкультурой в организованных коллективах (группах детских садов, классах школ).  Физическая культура — это совокупность достижений общества в деле создания и рационального использования специальных средств, методов и условий для целенаправленного физического совершенствования человека.  Физическая культура — это часть общей культуры, поэтому уровень её развития зависит от уровня социального и экономиче­ского развития общества.  Физическая культура имеет множество функций. Следует знать о таких функциях, как:  — нормативная, заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности;  — информационная, отражающая свойство накапливать куль­турную информацию, быть средством ее распространения и пере­дачи от поколения к поколению;  — коммуникативная, характеризующая свойство содействовать общению, установлению межличностных контактов;  — эстетическая, связанная с удовлетворением эстетических потребностей личности;  — биологическая, связанная с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшением его физического состояния и обеспечения необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни, выполнения обязанностей члена общества.  Эти функции лежат в основе классификации видов физической куль­туры, которая может быть представлена как базовая физическая культура, спорт, прикладная и оздоровительная физическая куль­тура. Памятники древней культуры, найденные при раскопках, на­скальные изображения и рисунки, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, сказания и легенды позволяют нам судить о культуре древнего человека, и о физической культу­ре в том числе.  Интересную информацию дали  наблюдения за жизнью племен, сохранивших до нашего времени первобытнообщинные отношения. Применительно к вопросам физического воспитания эти наблю­дения и исследования позволили ученым утверждать, что явление упражняемости было замечено людьми еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое воспитание — в связи с необходимо­стью подготовки охотника, воина .         Выделение воспитания, в том числе физического, в самостоя­тельную сферу деятельности стало возможным только благодаря общественному труду. Для того чтобы физическое воспитание сло­жилось в систему, необходим достаточно высокий уровень мате­риальной и духовной культуры общества. В первобытнообщинном строе закладывались лишь зачатки системы физического воспитания.  Роль физической подготовленности каждого человека в тот период была весьма велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни, но создать систему в на­шем современном понимании не позволял низкий материальный уровень.  Рабовладельческая формация породила интересные системы фи­зического воспитания. И сегодня человечество вправе гордиться системой древних эллинов, направленной на гармоническое физи­ческое развитие человека. Но это была система, которая служила исключительно своему классу - рабовладельцам. Только им пред­назначались прекрасные гимназии и стадионы, для них проводи­лись всевозможные игры.  Им предписывалось быть сильными с тем, чтобы держать в повиновении огромное количество рабов. Феодальный строй создал свою систему физического воспитания. Наиболее четко, с выраженной военной направленностью, прояви­лась система физического воспитания рыцарей и дворянского со­словия, которым принадлежали светская власть, огромные владе­ния и другие ценности. Деление на сословия распространялось на все сферы жизни, и на физическое воспитание в том числе.  В капиталистическом обществе значительно усложняются взаи­моотношения классов. Эта сложность распространяется и на цели, средства и методы воспитания.  Досоциалистический период в развитии физической культуры не может быть сведен лишь к созданию системы физи­ческого воспитания, угодной правящим классам. В это время про­должали существовать самобытные народные методы и практика физического воспитания, которые хотя и не сложились в закон­ченную стройную систему, но создали предпосылки для возникно­вения такой системы после победы Великой Октябрьской социа­листической революции.  Вследствие глубоких социально-экономических и политических изменений в нашей стране физическая культура и спорт преврати­лись в глобальный культурно-социальный феномен.  Социальное, политическое, культурное и воспитательное значе­ние физической культуры и спорта возрастает в процессе развития современных производительных сил. Одновременно усиливается роль физической культуры и спорта в борьбе прогрессивных сил за сохранение и укрепление мира, за расширение сотрудничества меж­ду народами, предусматривающего взаимное уважение и понимание    1.2  Социальное значение  Физическая культура и спорт, представляя собой субъективный и объективный аспект жизни людей, играют огромную роль в фор­мировании условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспо­собности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образова­ние, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают тру­довую активность, являются совершенным фактором формирова­ния образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.  История показывает, что общество испытывает постоянную по­требность формировать необходимые в жизни человека двигатель­ные навыки (ходьба, бег, плавание и т.п.), развивать до оптималь­ных уровней его физические способности (силу, выносливость, ловкость и т.п.) в интересах труда, обороны, активного отдыха и дру­гих видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт.  Роль двигательной активности в укреплении здоровья человека была известна давно. Древнегреческий философ Платон считал дви­жение “целительной частью медицины.  Следует особо подчеркнуть самую главную социальную роль, которую играет каждый человек: он должен быть готов не просто к условиям производства неорганического тела цивилизации, но и к воспроизводству человека. Отсюда и высокий долг родителей — вос­питать детей достойными членами общества, в котором им пред­стоит жить. Для этого мало заботиться только об умственном и ду­ховном развитии, эстетическом и трудовом воспитании ребенка.  Возможности физической культуры в сфере социальной защиты людей безграничны. Раскрыть здесь всю методику реабилитационной или рекреационной работы с по­мощью физической культуры не представляется возможным. Но пе­речислить основные направления и практическую значимость про­сто необходимо:  1.     Социальная защита инвалидов как наиболее ущемленных в со­циально-экономическом и морально-психологическом отношении слоев населения требует целенаправленной деятельности государ­ства и других субъектов в области формирования цивилизованных условий жизни, которые обязательно включают в себя и занятия фи­зическими упражнениями. Это, кроме повышения рейтинга оста­точного здоровья инвалидов, позволяет успешно справляться с учеб­ной нагрузкой, с профессиональной деятельностью, налаживать межличностные контакты, получать положительные эмоции, купировать стрессы. Одним из ведущих направлений в восстановлении утраченных возможностей нормальных двигательных актов является примене­ние современных тренажерных устройств. Тренажерные системы едва ли не единственное средство для восстановительно-реабилитационных и физкультурно-оздоровительных занятий инвалидов.  2.     Особенности современного производства и производственных отношений требуют от человека высоких функциональных возмож­ностей организма: внимания, памяти, оперативного мышления, быстроты реакций, устойчивости к неблагоприятным факторам, высокой работоспособности и т.д  3.     Физическая культура является средством активного полноцен­ного отдыха людей, особенно важное общегигиеническое значение имеют занятия физическими упражнениями на лоне природы, т.е. ее виды, которые способствуют регуляции вегетативных функ­ций организма.  4.     Наконец, физическая культура для многих становится формой самовыражения. Физическая культу­ра — естественный способ проявления личности в обществе. В боль­шинстве видов спорта мы имеем дело не просто с проявлением физической силы или выносливости, а с целостным выражением человеческой личности или силы коллектива. В этом плане спорт дает человеку многостороннюю удовлетворенность от проявления своих сущностных сил. Как и искусст­во, спорт постоянно раскрывает новые человеческие способности и возможности  5.     Пожалуй, трудно найти более эффективное средство для сниже­ния социальной напряженности в обществе, для профилактики асо­циального поведения молодежи, чем занятия физическими упраж­нениями и вовлечение ее в круг лиц, заинтересованных спортом.  1.3 Влияние на профилактику неинфекционных заболеваний  В последнее время, по данным Всемирной организации здраво­охранения, получили особое развитие неинфекционные заболева­ния: сердечно-сосудистые, остеохондроз позвоночника, — потери от которых во много раз превышают потери от инфекционных за­болеваний, производственных и транспортных травм и даже поте­ри от войн, вместе взятых.  Может показаться удивительным, что огромная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы происходит не из-за излишних нагрузок на нее, а из-за хронической, постоянной ее недозагруженности. Впрочем, удивительно это только на первый взгляд. Каждый, конечно, прекрасно знает, как слабеют **мышцы**, если их не тренировать. А в **сердце** тоже есть **мышца**, и ей точно так же полезны высокие нагрузки, как и всем остальным мышцам в организме.  Разумеется, сейчас мы говорим о здоровом сердце. Более того, мышечная ткань есть и в **кровеносных сосудах**, тренировки нужны и им. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, больше, чем остальные, склонны к **ожирению**, причиной которого обычно становится превышение потребностей организма в питательных веществах и энергии. При ожирении неизбежно возникают расстройства дыхания (**одышка**), которые приводят к легочной и **сердечной недостаточности**. Кроме того, у людей с избыточным весом значительно повышена опасность развития **атеросклероза**, потому что сосуды (как мы уже установили, чаще всего они нетренированны) не справляются с увеличивающимся объемом кровотока.  Итак, мышечное бездействие не только делает человека физически слабым, но и снижает его природную выносливость, а отсюда уже только шаг до подверженности всяческим заболеваниям, бактериальным и вирусным. Ежедневно в связи с временной нетрудоспособно­стью не выходят на работу около 4 млн. человек, около 60% учащихся болеют респираторными заболеваниями, около 20% имеют избыточный вес, 43% учащихся стра­дают различными хроническими заболеваниями. Коли­чество здоровых детей за годы обучения в школе сокращается в четыре раза.  **Выводы:**  История показывает, что общество испытывает постоянную по­требность формировать необходимые в жизни человека двигатель­ные навыки (ходьба, бег, плавание и т.п.), развивать до оптималь­ных уровней его физические способности (силу, выносливость, ловкость и т.п.) в интересах труда, обороны, активного отдыха и дру­гих видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт.  Физическая культура и спорт, представляя собой субъективный и объективный аспект жизни людей, играют огромную роль в фор­мировании условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспо­собности людей.  Глава II  Физическая культура-залог здоровья  2.1 Методы исследования и их описание.     В нашем исследовании на тему « Физическая культура в социальной защите людей» мы ставили перед собой задачи: изучение влияния физической культуры на здоровья человека; создание комплекса упражнений для людей, ведущих сидячий образ жизни; разработка рекомендаций по применению этого комплекса. Для этого мы использовали методы структурированного интервью-беседы с респондентом, метод анкетирования.  Базой проведения исследования явились учащиеся 6-7 классов школы «Росинка», школьный врач.    2.2  Анализ результатов и выводы:  В процессе работы над проектом мы использовали методы структурированного интервью. За помощью мы обратились к квалифицированному специалисту нашей школы - школьному врачу.         - как влияет занятие физкультурой на развитие человека?         -Только положительно. Движение есть жизнь. Для того чтобы ребенок формировался правильно физически, занятия физкультурой просто необходимо. У нас в школе очень большой процент детей, занимающихся спортом в школе и вне школы. По моим наблюдениям эти дети редко болеют, легче переносят заболевания, не страдают нарушением осанки.           В детском возрасте очень важно чередовать умственные и физические нагрузки. Необходимы физкультурные минутки на уроках – возникает необходимость дать отдых глазам, освободить скованную позу, встряхнуть  мышцы, освободиться от неправильной позы за партой.           Очень важно разнообразить физические нагрузки. Полезны занятия на свежем воздухе, когда каждая клеточка дышит, обогащается кислородом, улучшается тканевое дыхание.            Ученые проводили опыты – обездвиживали животное и у лежачих животных происходили инфаркты, потому что от отсутствия движения умирали клетки.            Даже у лежачих и тяжело больных людей существует лечебная физкультура, т.к. движение лечит. Тем более нужно двигаться здоровому ребенку.             Из интервью можно сделать следующие выводы:  Занятия физкультурой необходимы каждому человеку, с малолетства и до пожилого возраста. Движение продлевает нашу жизнь и делает ее полноценной. Те дети, которые любят заниматься спортом, гораздо меньше болеют в течение всего учебного года, чем те дети, которые не любят физические нагрузки. Физические нагрузки помогают преодолевать болезни, укрепляют иммунитет, что в наше время, когда проблема с экологией стала одной из наиболее важных проблем во всем мире, особенно важно.  Как известно, здоровье нужно беречь смолоду и для этого наш школьный врач предлагает ввести в обязательном порядке физкультурные минутки на уроках, которые способствуют избежать проблему с позвоночником- развитие сколиоза, которая начинается с безобидной неправильной позы за партой.  На сегодняшний день школьная программа требует от учеников максимальной работоспособности. Выдерживать школьные нагрузки детям очень не легко. Для того чтобы быть успешным в школе необходимы хорошие внимание и память, выносливость, психологические разгрузки - этого достичь без занятий спортом или физкультурой невозможно.  Спорт, как известно, формирует и  «спортивный»  характер: это умение постоять за себя, преодолевать трудности и неудачи в жизни.             Я бы хотел привести пример, как одному моему знакомому  оказались необходимы качества, которые ему привил спорт.  Этого человека зовут Михаил, и я с ним познакомился на соревнованиях по водным лыжам. Он был очень хорошим спортсменом, многие соревнования успел выиграть, когда с ним произошло несчастье. Из - за плохой наследственности с сосудами, у него началась гангрена ноги и ее ампутировали. Но Михаил не сдался и не «опустил руки». После выздоровления он начал потихоньку тренироваться на одной ноге. Сейчас он снова участвует в соревнованиях и потрясающе «ходит слалом» и  даже катается на горных лыжах. Вот какие чудеса творит спорт.          Следующим пунктом мы использовали метод анкетирования. Для этого мы составили вопросы и внесли их в анкету. Анкетирование было анонимным и в нем участвовали 6- 7 классы. Вопросы были составлены по теме проекта «Физическая культура в социальном развитии человека».           Мы выяснили из анкет, что физическая культура очень влияет на здоровье детей. Многие из опрошенных детей с удовольствием и радостью занимаются разными видами спорта, которые, в основном им привили школа и их родители. В анкете все ученики отмечают высокий положительный результат от занятий физкультурой, чаще спортивный образ жизни влияет на хорошую физическую форму. На втором месте, по опросу, ребята отметили бодрое настроение, а так же, частым ответом был отмечен пункт про повышение иммунитета, что очень важно для здоровья и жизни человека и, конечно же, все эти факты влияют на успеваемость учеников в школе.          Исследуя анкеты можно отметить тот факт, что тот из детей, кто ответил на пункт «нравиться ли вам заниматься спортом?» - нет, те дети ответили на другие вопросы не достаточно точно, будто бы не поняв суть вопроса. Это свидетельствует о неумении сконцентрировать свое внимание, из чего можно сделать вывод, что физкультура способствует умению сконцентрироваться, а этот навык необходим для успешной учебы в школе.          Многие из учеников на  8 пункт «Ваш любимый вид спорта?» ответили – футбол. В связи с этим я хочу отметить положительное влияние нашей школы на ребят. Действительно, благодаря нашему учителю по физкультуре Ивану    Юрьевичу, большое количество учеников очень увлечены футболом. Мы собираемся в команды и играем в эту увлекательную игру или в спортивном зале, или по возможности, на свежем воздухе. Я, как один из участников и любителей футбола, могу утверждать, что такие занятия для нашего класса очень важны. Мы стали все более дружными, эта игра учит навыкам общения в команде, а соответственно и в коллективе. После долгого сидения за партой получаешь огромную радость от возможности подвигаться и выплеснуть свои эмоции. После  игры, а особенно на свежем воздухе, чувствуешь себя расслабленным и счастливым. Следовательно, физкультура на свежем воздухе необходимы для людей в любом возрасте, а особенно в школе. Она приносит радость общения, это психологическая разрядка и может заставить человека почувствовать себя счастливым, а это чувство, как известно, творит чудеса!   Выводы.          1. Результаты нашего исследования показали, что физическая культура в нашем обществе для здоровья каждого человека является жизненной необходимостью, и она очень влияет на здоровье людей.           Важно заниматься физкультурой в любом возрасте, т.к. это продлевает жизнь, укрепляет иммунитет, помогает избежать многих болезней, а так же помогает восстанавливаться после даже очень тяжелых болезней. Занятия физкультурой и спортом воспитывают незаменимые качества у человека и формируют гармонично развитую личность.            В качестве рекомендаций следует принять во внимание необходимость занятий физкультурой в школе – это и физкультурные минутки, и занятия физкультурой, как предметом школьным. Бесценный опыт и польза от активных игр на свежем воздухе, как морально, так и физически.             Вывод напрашивается только один – хочешь быть здоровым, успешным в социальной жизни, а так же долго и счастливо прожить свою жизнь – занимайся физкультурой, не позволяй себе лениться и никогда не унывай!         2.Таким образом, наша гипотеза, что занятия физической культурой ведет к гармоничному развитию человека, безусловно, подтвердилось. Мы можем это смело утверждать на основе сделанных нами выводов из третьего пункта.          3.Полученные результаты исследования дают возможность утверждать, что продуктом исследовательской работы является актуальным и востребованным.            Мы доказали, что без занятий физкультурой в наше время абсолютно невозможно обойтись и если проигнорировать сделанные нами выводы (см. пункт 2),то человек не сможет быть полноценным членом нашего общества.  Физкультура помогает быть здоровым и гармонично развитым человеком.    **2.3Упражнения и рекомендации для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.**  ***Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах***  Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.  ***Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение***  1.   Исходное положение - основная стойка 1-3- руки за голову, локти отвести, прогнуться, вдох, задержать напряжение – 3-5 с; свести локти, наклонить голову вперед и отпустить руки, расправив плечи, выдох.   4-6 раз. Т. м.  2.   Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - правая вверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 раз менять быстро положение рук. Дыхание не задерживать.  3.   Исходное положение – стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо. 1- отвести голову назад; 2- наклонить ее назад; 3- выпрямить голову; 4- выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное. Т. м.  ***Физкультурная пауза***  Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-39 с.  1.   Исходное положение – о. с. 1-2 – руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 – руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз. Т. м.  2.   Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1- руки перед грудью, вдох; 2 - рывок согнутыми руками назад, вдох; 3- рывок прямыми руками назад, вдох; 4 - исходное положение, плечи расслабить, выдох. 6-8 раз. Т. с.  3.   Исходное положение – стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 – пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4- исходное положение. То же влево. По 3–4 раза. Т. с.  4.   Исходное положение – основная стойка Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Т. с. Дыхание не задерживать.  5.   Исходное положение – основная стойка 1 - левую ногу  на широкий шаг в сторону,  руки в стороны, вдох; 2-3 – сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох пропорциями; 4- исходное положение. То же с правой ноги. По 3-4 раза. Т. с.  6.   Исходное положение -  основная стойка, руки на поясе. 1-3 – поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной ногой вперед, назад, вперед; 4 -исходное положение. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Т. с.  ***Физкультурная минутка изометрическая***  1.   Исходное положение – сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 с. то же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.  2.   Исходное положение – сидя, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.  3.   Исходное положение – сидя, руки на пояс. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с.   10-12 раз. Дыхание произвольное.  ***Физкультурная микропауза для расслабления мышц кистей***  1.   Сжимая и разжимая пальцы рук, постепенно убыстряя темп до предела, затем замедляя его до остановки. 1 мин.  2.   Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и отпускать руки. 1 мин.  3.   Руки вытянуть вперед, последовательно сгибая и разгибая пальцы, начиная с большого. 1 мин.  4.   Пальцы слегка сжать в кулак, вращать кисти рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону. 1 мин.  Значение некоторых групп упражнений.   |  |  | | --- | --- | | Группа упражнений | Воздействие упражнений на организм | | Ходьба, лёгкий бег. | Умеренное разогревание организма. | | Упражнения в подтягивании. | Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника. | | Упражнения для ног   (приседания, выпады). | Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения. | | Упражнения для рук и плечевого пояса. | Увеличение подвижности, укрепление мышц. | | Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, в сторону, круговые движения). | Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов. | | Маховые упражнения для рук и ног. | Развитие гибкости, подвижности суставов, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания. | | Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц. | Укрепление мышц. | | Бег, прыжки, подскоки. | Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ. | | Заключительные упражнения. | Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму. |   Заключение.    Данная работа посвящена проблеме малоподвижного образа жизни человека и вытекающих из этого последствий. Перед данной работой была поставлена цель доказать и убедить людей в необходимости занятий физической культурой.  Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во мно­гом определяет поведение человека в учебе, на производ­стве, в быту, в общении, способствует решению социаль­но-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.  Научно-техническая революция ко­ренным образом изменяет условия труда: значительно сокращают­ся физические усилия (в первую очередь мышечная деятельность), уменьшается двигательная деятельность в быту, механизируются способы передвижения, превалирующей становится умственная де­ятельность. Ограниченная двигательная активность приводит к упадку сил, затрудняет психическую деятельность, способствует развитию заболеваний. Массовая физическая культура становится основным средством преодоления не­соответствия между потребностью в мышечной активности и усло­виями жизни.  Результаты нашего исследования показали, что физическая культура в нашем обществе для здоровья каждого человека является жизненной необходимостью, и она очень влияет на здоровье людей.  Важно заниматься физкультурой в любом возрасте, т.к. это продлевает жизнь, укрепляет иммунитет, помогает избежать многих болезней, а так же помогает восстанавливаться после даже очень тяжелых болезней. Занятия физкультурой и спортом воспитывают незаменимые качества у человека и формируют гармонично развитую личность.  Таким образом, наша гипотеза, что занятия физической культурой ведет к гармоничному развитию человека, безусловно, подтвердилось. Мы можем это смело утверждать на основе сделанных нами выводов из третьего пункта.    Полученные результаты исследования дают возможность утверждать, что продуктом исследовательской работы является актуальным и востребованным.  Мы доказали, что без занятий физкультурой в наше время абсолютно невозможно обойтись и если проигнорировать сделанные нами выводы (см. пункт 2),то человек не сможет быть полноценным членом нашего общества.  Физкультура помогает быть здоровым и гармонично развитым человеком.  Приложение №1  Физическая культура – залог здоровья.  1. Интервью.         В процессе работы над проектом мы использовали методы структурированного интервью. За помощью мы обратились к квалифицированному специалисту нашей школы - школьному врачу Алле Владимировне.         -Алла Владимировна, как влияет занятие физкультурой на развитие человека?         -Только положительно. Движение есть жизнь. Для того чтобы ребенок формировался правильно физически, занятия физкультурой просто необходимо. У нас в школе очень большой процент детей, занимающихся спортом в школе и вне школы. По моим наблюдениям эти дети редко болеют, легче переносят заболевания, не страдают нарушением осанки.           В детском возрасте очень важно чередовать умственные и физические нагрузки. Необходимы физкультурные минутки на уроках – возникает необходимость дать отдых глазам, освободить скованную позу, встряхнуть  мышцы, освободиться от неправильной позы за партой.           Очень важно разнообразить физические нагрузки. Полезны занятия на свежем воздухе, когда каждая клеточка дышит, обогащается кислородом, улучшается тканевое дыхание.            Ученые проводили опыты – обездвиживали животное и у лежачих животных происходили инфаркты, потому что от отсутствия движения умирали клетки.            Даже у лежачих и тяжело больных людей существует лечебная физкультура, т.к. движение лечит. Тем более нужно двигаться здоровому ребенку.        Приложение №2  Анкета    По теме проекта «Физическая культура в социальном развитии человека»    Дорогой друг, ценность нашего исследования будет зависеть от того, насколько полно и обстоятельно вы ответите на вопросы. Это не займёт у Вас много времени, поэтому просим Вас отнестись к заполнению анкеты серьёзно и благожелательно.  Заранее благодарны за участие в исследовании.    Вопросы    1.     Как Вы относитесь к спортивному образу жизни?          Положительно          Отрицательно  2.     Ведёте ли Вы сами активный образ жизни?          Да          Нет  3.     Давно ли Вы занимаетесь спортом?          Да          Нет  4.     Нравится ли Вам заниматься  спортом?          Да          Нет  5.     Кто привил Вам любовь к занятиям спортом?          Семья          Школа          Самостоятельное решение          Другое  6.     Что даёт Вам спортивный образ жизни?          Хорошую физическую форму          Бодрое настроение          Проведение свободного времени с пользой          Повышение иммунитета          Расширение круга общения по интересам          Спортивная карьера в будущем  7.     Занимаются ли спортом Ваши родители?          Да          Нет  8.     Ваш любимый вид спорта?  9.     Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?      **Приложения №3**  **Комплекс упражнений**  ***Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах***  Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.  ***Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение***  1.   Исходное положение - основная стойка 1-3- руки за голову, локти отвести, прогнуться, вдох, задержать напряжение – 3-5 с; свести локти, наклонить голову вперед и отпустить руки, расправив плечи, выдох.   4-6 раз. Т. м.  2.   Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - правая вверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 раз менять быстро положение рук. Дыхание не задерживать.  3.   Исходное положение – стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо. 1- отвести голову назад; 2- наклонить ее назад; 3- выпрямить голову; 4- выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное. Т. м.  ***Физкультурная пауза***  Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-39 с.  1.   Исходное положение – о. с. 1-2 – руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 – руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз. Т. м.  2.   Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1- руки перед грудью, вдох; 2 - рывок согнутыми руками назад, вдох; 3- рывок прямыми руками назад, вдох; 4 - исходное положение, плечи расслабить, выдох. 6-8 раз. Т. с.  3.   Исходное положение – стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 – пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4- исходное положение. То же влево. По 3–4 раза. Т. с.  4.   Исходное положение – основная стойка Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Т. с. Дыхание не задерживать.  5.   Исходное положение – основная стойка 1 - левую ногу  на широкий шаг в сторону,  руки в стороны, вдох; 2-3 – сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох пропорциями; 4- исходное положение. То же с правой ноги. По 3-4 раза. Т. с.  6.   Исходное положение -  основная стойка, руки на поясе. 1-3 – поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной ногой вперед, назад, вперед; 4 -исходное положение. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Т. с.  ***Физкультурная минутка изометрическая***  1.   Исходное положение – сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 с. то же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.  2.   Исходное положение – сидя, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.  3.   Исходное положение – сидя, руки на пояс. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с.   10-12 раз. Дыхание произвольное.  ***Физкультурная микропауза для расслабления мышц кистей***  1.   Сжимая и разжимая пальцы рук, постепенно убыстряя темп до предела, затем замедляя его до остановки. 1 мин.  2.   Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и отпускать руки. 1 мин.  3.   Руки вытянуть вперед, последовательно сгибая и разгибая пальцы, начиная с большого. 1 мин.  4.   Пальцы слегка сжать в кулак, вращать кисти рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону. 1 мин.  Значение некоторых групп упражнений.   |  |  | | --- | --- | | Группа упражнений | Воздействие упражнений на организм | | Ходьба, лёгкий бег. | Умеренное разогревание организма. | | Упражнения в подтягивании. | Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника. | | Упражнения для ног   (приседания, выпады). | Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения. | | Упражнения для рук и плечевого пояса. | Увеличение подвижности, укрепление мышц. | | Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, в сторону, круговые движения). | Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов. | | Маховые упражнения для рук и ног. | Развитие гибкости, подвижности суставов, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания. | | Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц. | Укрепление мышц. | | Бег, прыжки, подскоки. | Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ. | | Заключительные упражнения. | Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму. | | | |

|  |
| --- |
|  |