Исследовательский проект «Виды спорта и опорнодвигательная система человека»

Ученицы 4 в класса 48 школы Санкт –Петербурга Перевозчиковой Валерии

1.Введение 2.АКТУАЛЬНОСТЬ

- ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ :КОСТИ СКЕЛЕТА,МЫШЦЫ,СВЯЗКИ, СУХОЖИЛИЯ,СУСТАВЫ.
- ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЭТО ТОЧКА ПРИЛОЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛИЧНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

3. Цель исследования 4. Задачи исследования

- Выявить влияние спортивных упражнений (в таких видах спорта как плавание, большой теннис и волейбол)на опорно - двигательную систему ребенка
- 1.Определить степень влияния различных видов спорта на здоровье ребенка.
- 2.Рассмотреть з вида спортивных упражнений которыми я лично занималась за последние 4 года.

Методика работы

- Изучение литературы о видах спорта: плавание, большой теннис, волейбол.
- Систематические занятия данными видами спортивных упражнений за определенный промежуток времени.
- Наблюдение за состоянием опорнодвигательной системы во время тренировок.

Плавание



Большой теннис



Волейбол



Выводы

- Спортивные упражнения укрепляют мышцы и суставы при систематических нагрузках.
- Каждый вид спорта имеет разные возможности и каждый ребенок ,в зависимости от своих индивидуальных особенностей, должен выбрать тот вид спорта, который ему наиболее комфортен и способствует укреплению здоровья.
- Спорт-здоровье.

Использованные материалы и литература

- Фирсов З.П. Плавание. \М: Физкультура и спорт,1979
- «Человеческое тело»\Журнал,2014г., выпуск 3,4,5,6.
- Энциклопедия для любознательных. Отчего и почему.\М.Махаон,2008.
- Материалы Интернета (спортивные сайты по волейболу, большому теннис, плаванию)