

**Краснодарский край, Каневской район, ст.Каневская  
МБОУ лицей имени Дважды Героя  
Социалистического Труда В.Ф.Резникова  
«Физкультура-средство от недугов».**



**Подготовила:  
Мальцева Татьяна Владимировна, учитель  
физической культуры, высшей категории**

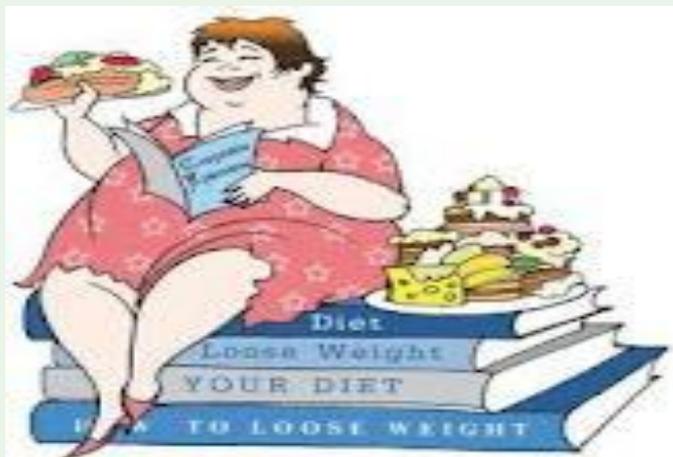


«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» - эти слова выдающегося учёного П.Ф. Лесгафта

# Физкультура – источник здоровья и долголетия.



# Физические упражнения помогают в борьбе с ожирением



Избыточный вес и ожирение определяются как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью. На глобальном уровне избыточный вес и ожирение относятся к числу пяти основных факторов риска смерти.

# Физкультура укрепляет психику и улучшает умственную работоспособность человека



# Хронические заболевания у населения из-за нервного напряжения и гиподинамии



Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм и калориями, которые тратятся в течении жизни .

Плюс ко всему гиподинамия – малая подвижность организма способствует нарастанию веса.

Физкультура-деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических качеств



# Основные элементы физической культуры

- 1. Утренняя зарядка.
- 2. Физические упражнения.
- 3. Двигательная активность.
- 4. Любительский спорт.
- 5. Физический труд.
- 6. Активно – двигательные виды туризма.
- 7. Закаливание организма.
- 8. Личная гигиена.



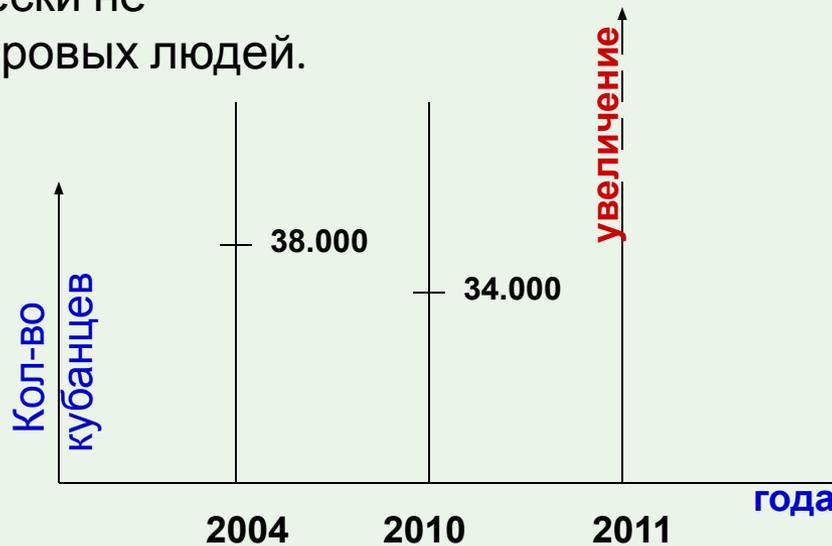
# Физические упражнения - основное средство всех видов физкультуры

Физические  
Упражнения  
Способствуют  
восстановлению не  
только физических, но  
и  
психологических сил.



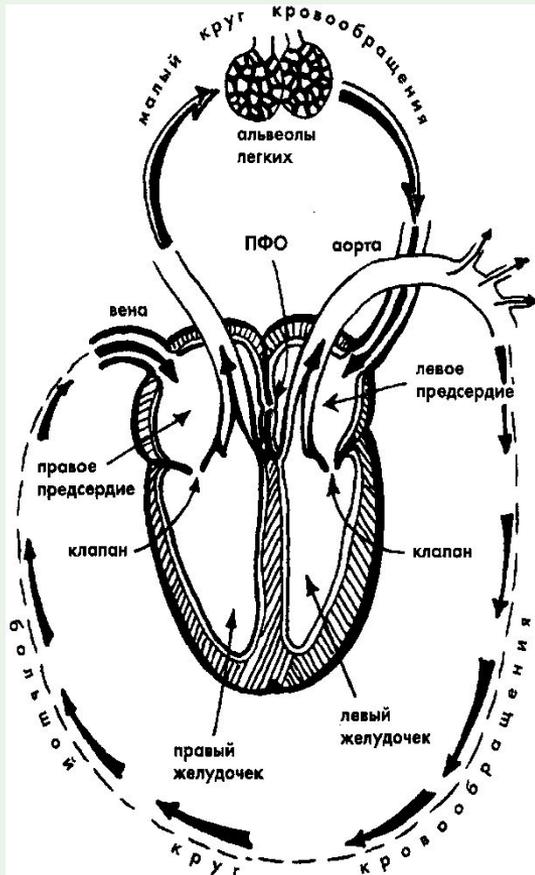
# Статистика сердечно-сосудистых заболеваний на Кубани

Статистика свидетельствует, что наше общество больное, что в нём практически не осталось здоровых людей.



- **Цель исследования**: выявить влияние физкультуры на формирование и улучшение здоровья и интереса у учащихся к урокам физкультуры.
- **Задачи**:
  - Проанализировать литературу по данной теме:  
А) сердечно-сосудистая система; Б) жизненная ёмкость лёгких; В) опорно-двигательная система.
  - Раскрыть процесс влияния использования физкультуры на формирование здоровья и интереса у занимающихся.
  - Рассмотреть общую характеристику интереса учащихся.
  - Раскрыть процесс влияния использования физических упражнений на формирование здоровья уч-ся (улучшение осанки, разминка на дыхание- увеличение жизненной ёмкости лёгких).

## Сердечно-сосудистая система



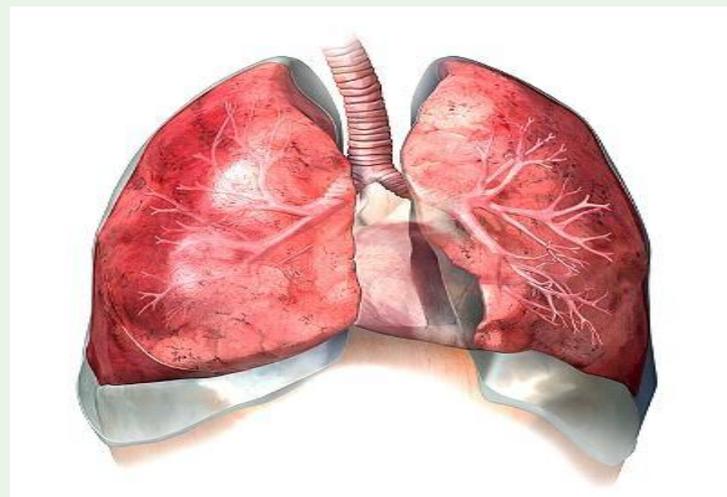
Взаимосвязаны

**Ж** – жизненная  
**Ё** – ёмкость  
**Л** – легких

Поэтому если увеличивается ЖЁЛ, то соответственно организм обогащается кислородом, следовательно улучшается работа сердечно-сосудистой системы, а снижение ЖЁЛ ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, застоям в малом круге кровообращения

**В опыте принимали участие ученики 11«б» класса: мальчиков -8человек, девочек- 14 человек. Всего 22 учащегося.**

**Результаты объёма жизненной ёмкости легких из центра здоровья ст. Каневской Центральной районной больницы учащихся 11«Б» класса до занятий дыхательной гимнастикой рядом результатов после трёхмесячного курса дыхательной гимнастики с нестандартным инвентарём. Например, результаты жизненной ёмкости лёгких Мальцевой Ольги - 3,91л = 93% (до опыта), после опыта - 100%.**



**Мы наблюдаем увеличение жизненной емкости легких, что увеличивает больший приток кислорода с кровью. Улучшается работа сердечно-сосудистой системы.**

| № п\п | Фамилия, имя учащегося | Результат до опыта | Результат после опыта |
|-------|------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1     | Бойко Артём            | 86                 | 100                   |
| 2     | Гриненко Сергей        | 127                | 127                   |
| 3     | Глинникова Наталья     | 86                 | 87                    |
| 4     | Вовк Даниил            | 113                | 113                   |
| 5     | Дроботова Виктория     | 84                 | 84                    |
| 6     | Жуков Глеб             | 99                 | 99                    |
| 7     | Жукова Елизавета       | 71                 | 72                    |
| 8     | Зубарь Ольга           | 57                 | 61                    |
| 9     | Каплий Ольга           | 118                | 119                   |
| 10    | Коломиец Дарья         | 91                 | 91                    |
| 11    | Кузовихин Илья         | 86                 | 91                    |
| 12    | Медведев Евгений       | 102                | 103                   |
| 13    | Масюта Анна            | 85                 | 89                    |
| 14    | Мальцева Ольга         | 93                 | 100                   |

# Упражнение с нестандартным инвентарём на увеличение ЖЁЛ



# Плоскостопие и диагностика

- Плоскостопие - деформация формы стопы с понижением ее сводов. Самый простой и быстрый метод выяснить, есть ли у вас плоскостопие, состоит в следующем. Найдите жирный крем и обильно смажьте им всю поверхность стопы. Затем возьмите белый лист бумаги и станьте на него смазанной кремом стопой. Стоять нужно прямо, опираясь при этом на всю стопу, в противном случае метод окажется просто бесполезным.



# Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

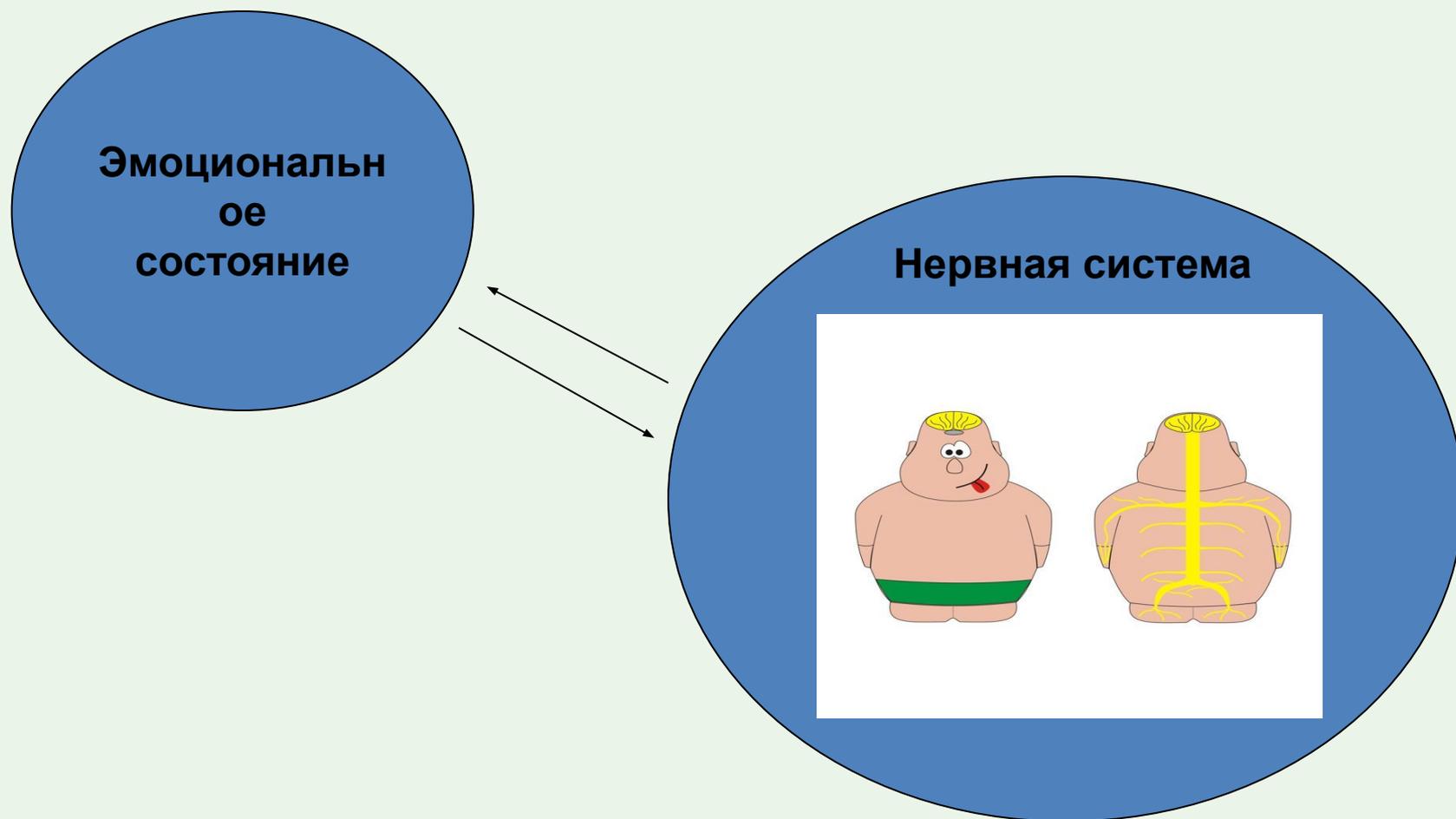


**Поэтому, делая упражнения на уроках физической культуры для формирования осанки, мы тем самым улучшаем функционирование опорно-двигательной системы. В опыте принимали участие ученики 9 –х классов. Отчет медработника МБОУ лицей Пшеничных Л.А.**

| <b>год</b>                                   | <b>Всего школьников в параллелях</b> | <b>Всего уч-ся в МБОУ лицей</b> | <b>Сколиоз</b> | <b>Нарушение осанки</b> | <b>Другие заболевания опорно-двигательного аппарата</b> |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------------------|---|
| <b>2010</b>                                  | <b>8кл.-92</b>                       | <b>692</b>                      | <b>10</b>      | <b>21</b>               | <b>1</b>  |
| <b>2011<br/>(начало года)</b>                | <b>9кл.-97</b>                       | <b>689</b>                      | <b>11</b>      | <b>23</b>               | <b>1</b>  |
| <b>2011<br/>(после трёхмесячных занятий)</b> | <b>9кл.-97</b>                       | <b>689</b>                      | <b>11</b>      | <b>16</b>               | <b>1</b>  |

**До опыта учащиеся не следили за осанкой, ходили сутулые, после занятий с нестандартным инвентарём, стали делать друг другу замечания насчёт осанки, смотрят не под ноги, а ровно перед собой. Это дает нам право говорить, что эти упражнения улучшают работу опорно-двигательного аппарата.**

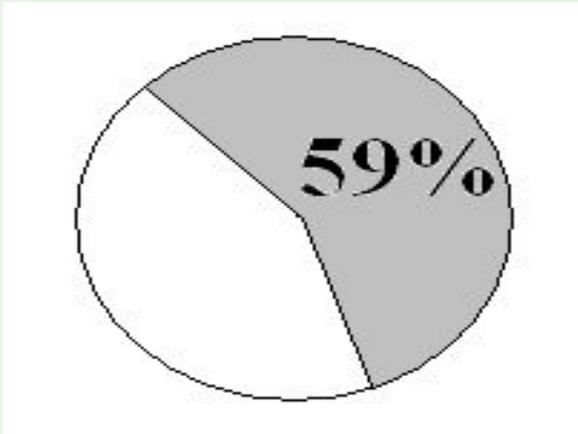
**Повышение эмоционального уровня урока – «нравится» «не нравится». Влияет на эмоциональное состояние учащихся, тем самым улучшает функционирование нервной системы**



# Результат опроса

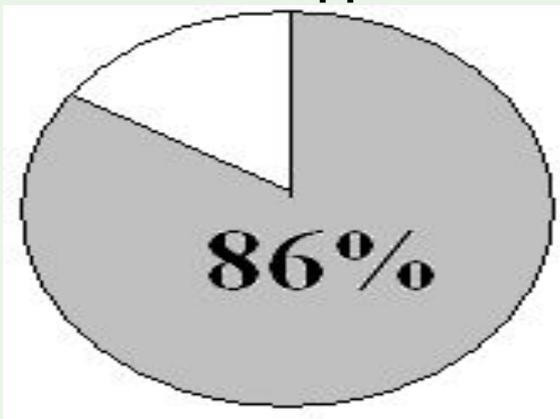
«Нравится ли вам урок физкультуры?»

Всего 22: Да – 13



« Нравится ли вам урок физкультуры с использованием нестандартного инвентаря?»

Всего – 22 ДА - 19



# Выводы:

С применением физических упражнений у детей начинает

формироваться интерес к урокам физкультуры и укрепляется здоровье:

- 1. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы
- 2. Улучшается осанка, следовательно улучшается деятельность опорно-двигательной системы
- 3. Появляется хорошее настроение, тем самым улучшается деятельность нервной системы, уменьшается



**Спасибо за внимание!**