

**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.

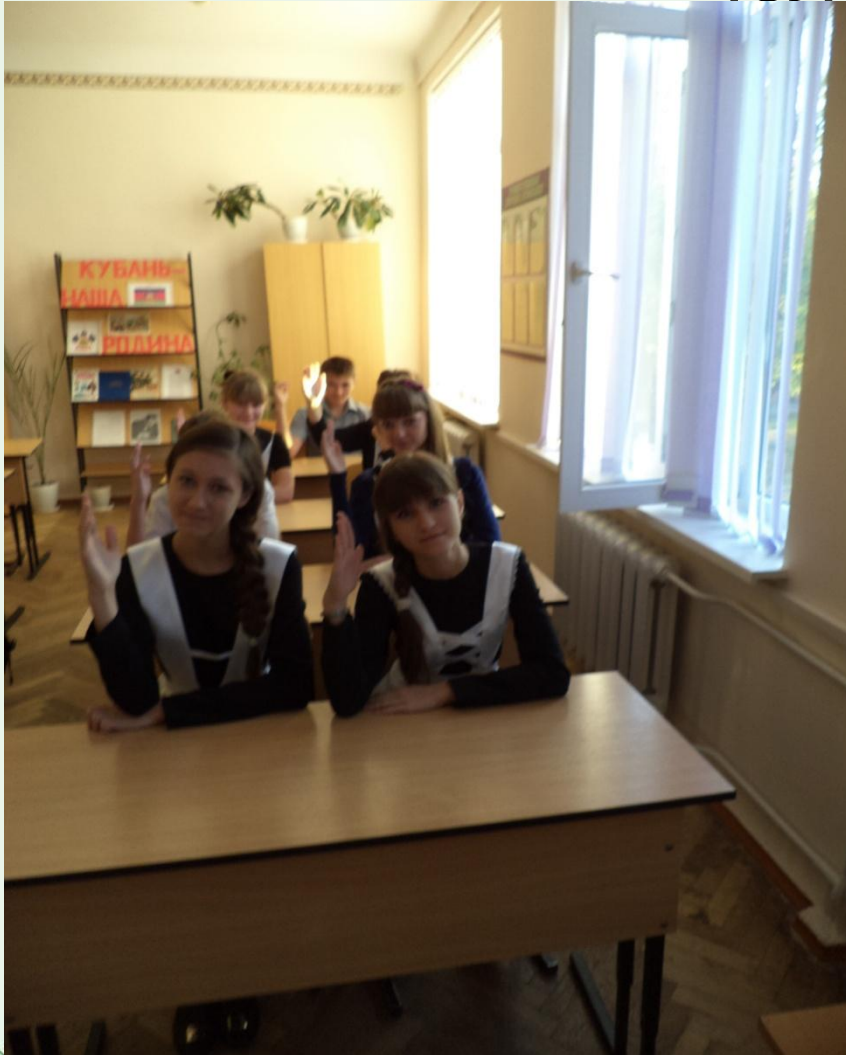


Физические упражнения помогают в борьбе с ожирением



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.



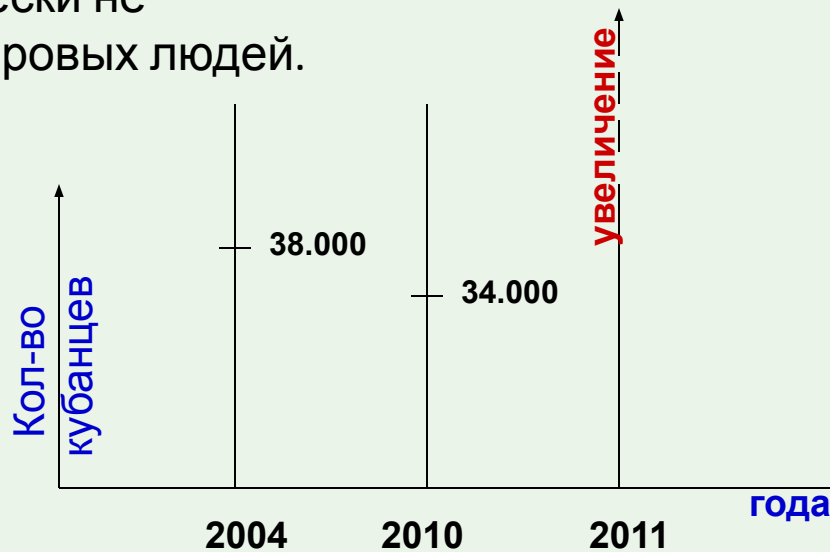
Физические упражнения - основное средство всех видов физкультуры

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



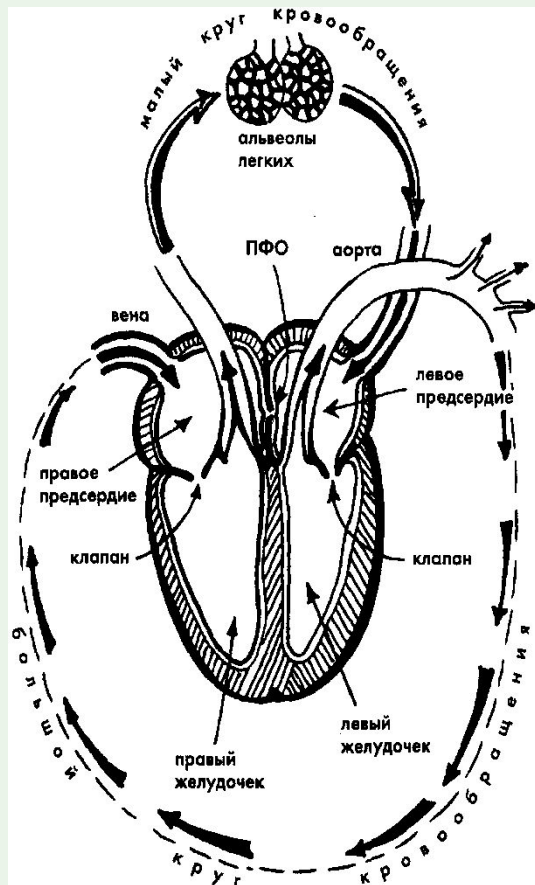
Статистика сердечно-сосудистых заболеваний на Кубани

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



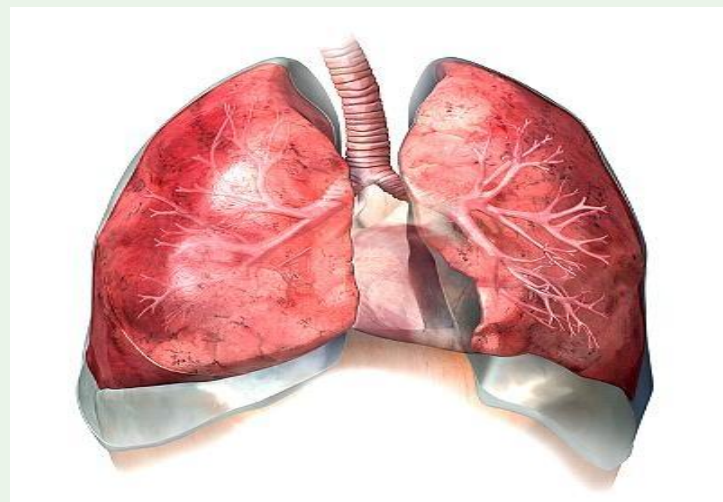
Взаимосвязаны

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.

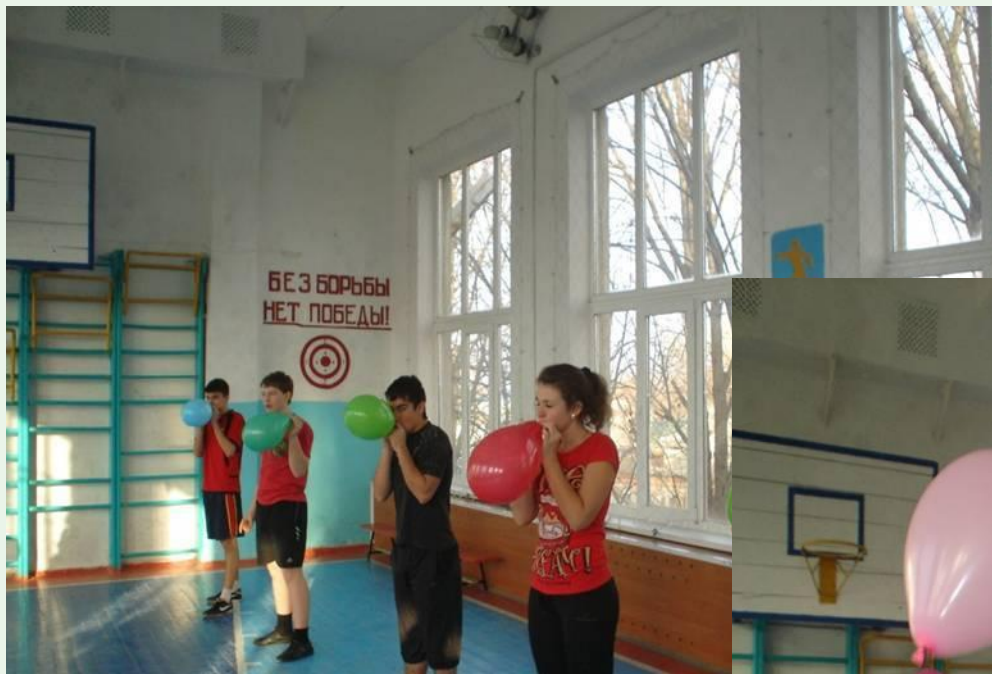
Результаты объёма жизненной ёмкости лёгких из центра здоровья ст. Каневской Центральной районной больницы учащихся 11«Б» класса до занятий дыхательной гимнастикой рядом результатов после трёхмесячного курса дыхательной гимнастики с нестандартным инвентарём. Например, результаты жизненной ёмкости лёгких 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

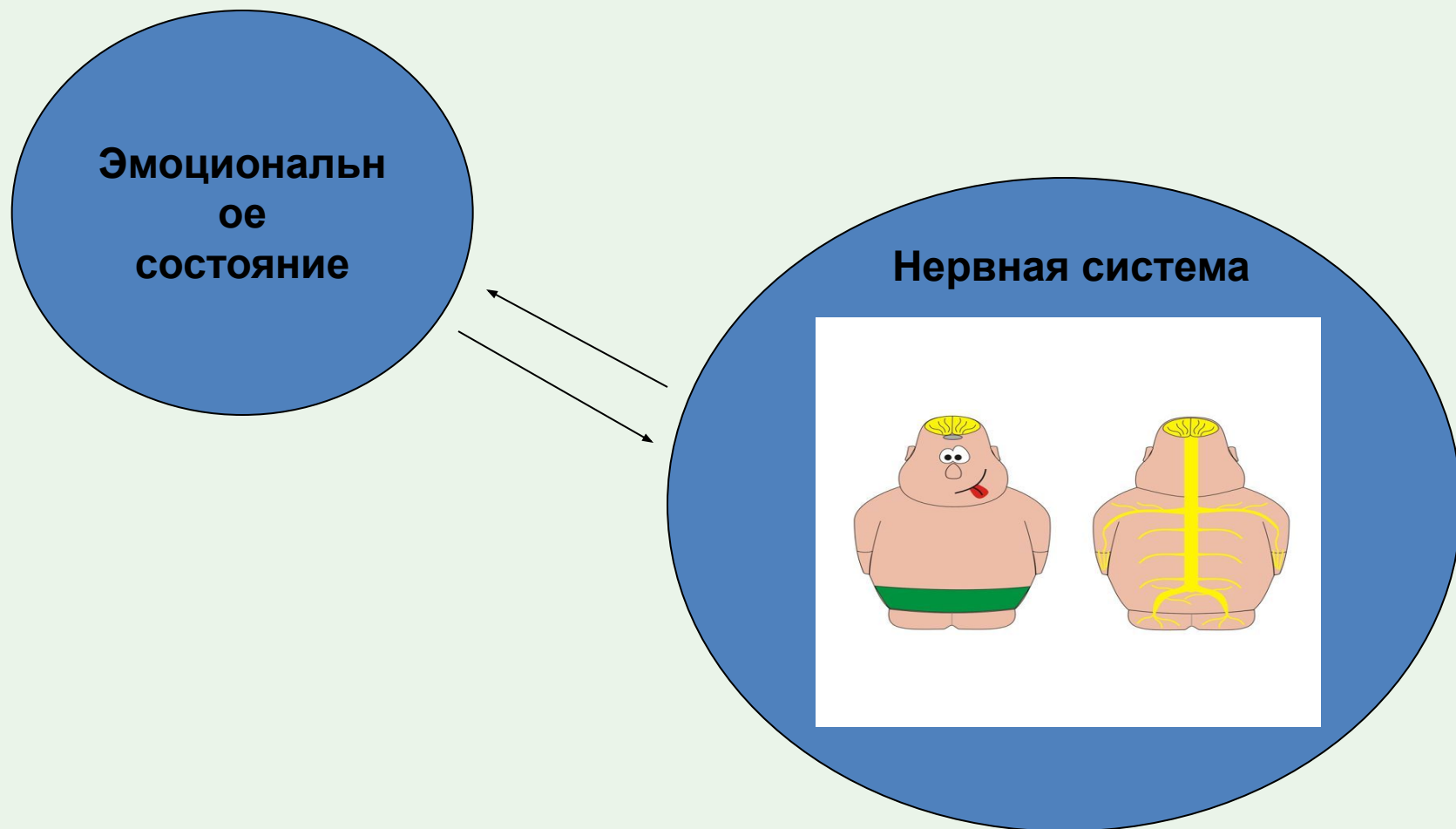


Поэтому, делая упражнения на уроках физической культуры для формирования осанки, мы тем самым улучшаем функционирование опорно-двигательной системы. В опыте принимали участие ученики 9 –х классов. Отчет медработника МБОУ лицей Пшеничных Л.А.

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

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.

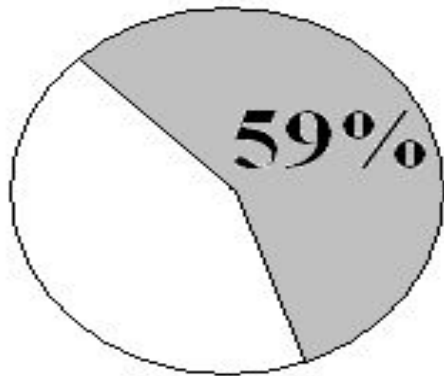
Повышение эмоционального уровня урока – «нравится» «не нравится». Влияет на эмоциональное состояние учащихся, тем самым улучшает функционирование нервной системы



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!