Тема:
«Влияние физических упражнений на здоровье человека».

Данная тема является актуальной.

Мы очень мало времени уделяем своему здоровью. Ведем малоподвижный образ жизни. К сожалению, у многих из нас сложилось твердое убеждение, что вопрос здоровья или не здоровья целиком и полностью зависит от врачей. Другими словами дети и взрослые считают, что если врач будет лечить хорошо, мы будем здоровы. Однако в последнее время ученые доказали обратное. «Здоровье человека только на **10 %** зависит от системы здравоохранения, на **20 %** от наследственности, на **50 %** от образа жизни и на **20 %** от окружающей среды»

Цель работы:

изучение проблем, связанных со здоровьем, привлечение внимания наших сверстников и взрослых к занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Проанализировать литературу о влиянии физических упражнений на здоровье человека.
2. Проанализировать состояние физической культуры в РФ и в Лянторской СОШ № 1, выявить проблемы.
3. Показать школьникам специальные упражнения, укрепляющие здоровье.
4. Составить различные памятки с комплексом физических упражнений.

Гипотеза.

Действительно ли физические упражнения способствуют нормальному течению клеточной жизни и тем самым препятствуют возникновению различных заболеваний?

Объект исследования:

физические упражнения.

Предмет исследования:

влияние физических упражнений на состояние здоровья школьников и взрослых.

Методы:

анкетирование, беседы, анализ источников, практические, сравнительные.

Результаты анкетирования (6-ые классы, 59 человек).

Делаете ли вы утром зарядку?		Посещаете ли вы спортивные секции?		Является ли физкультура одним из основных предметов?	
Да	**Нет**	**Да**	**Нет**	**Да**	**Нет**
21%	71%	55%	45%	37%	63%

Состояние физической культуры в РФ и в Лянторской СОШ № 1.

В настоящее время физической культурой и спортом в РФ занимается **10 %** населения**,** тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает **40-60 %.** Увеличивается число учащихся и студентов**,** отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**.** Распространенность гиподинамии среди школьников достигла **70 %.**

Детский врач Леонид Рошаль, глава Общественной палаты РФ по здравоохранению, утверждает: «Здоровье российских школьников было хуже только во время войны и революции. Основные причины этого: питание, физкультура в школе, экология... Я не говорю о спорте, я говорю о физической культуре. Спорт сам по себе, это не здоровье, а правильно поставленная физкультура, выполнение различных физических упражнений – это здоровье».

В Лянторской СОШ № 1 в основном имеется все необходимое для занятий физической культурой. Однако уроки физкультуры, как и в других школах России, воспринимаются как нечто второстепенное, имеющее подчиненное значение по отношению к таким, как математика, физика, история, литература, русский и др. Поддавшись сложившемуся в педагогической среде отношению учителей – предметников к урокам физкультуры как к чему-то необязательному, ученики часто пренебрегают ими. Да и родители, порой, не имея на то достаточно серьезных оснований, стараются освободить своего ребенка от уроков физкультуры. «Настало время переосмыслить роль уроков физкультуры…»

Движение и его роль.

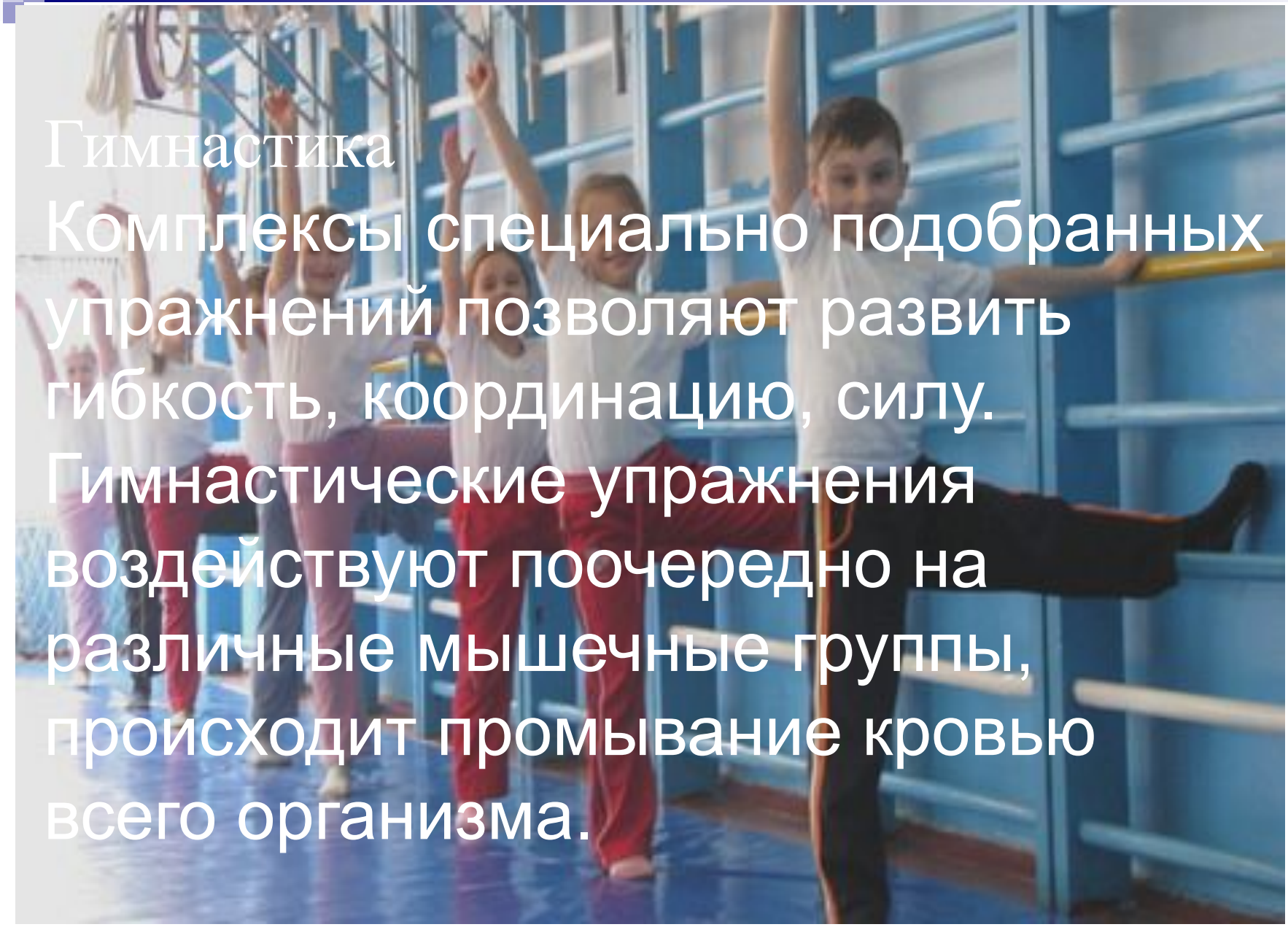
Движение - это самый мощный стимулятор всех процессов происходящих в организме.

Виды движения, которые мы рассматриваем

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Гимнастика.

Ходьба - наиболее простое и доступное средство, приемлемое для людей всех возрастов. Ходить надо интенсивно, но по самочувствию. "Токсины усталости" активно удаляются, и человек после хорошей прогулки ощущает здоровье и умиротворение во всем теле. Никакой массаж не оздоравливает так межпозвоночные диски, как ходьба.

Бег оказывает ещё большее влияние на организм, нежели ходьба. Он способствует нормализации кислотности желудочного сока, является особенно эффективным при гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизме, недостаточности митрального клапана сердца, остеохондрозе, язвенной болезни желудка. Бег тормозит процессы старения, нормализует деятельность центральной нервной системы, укрепляет иммунную систему.



Гимнастика

Комплексы специально подобранных упражнений позволяют развить гибкость, координацию, силу. Гимнастические упражнения воздействуют поочередно на различные мышечные группы, происходит промывание кровью всего организма.

Заключение (начало)

Физические упражнения имеют огромное значение. Для того, чтобы человек не болел, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться.

По гипотезе профессора Андриевского, в организме кровь образуется лишь во время напряженного физического усилия. Именно в движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе идут мощные окислительно-восстановительные реакции, и образуется сильная, молодая кровь высокого качества.

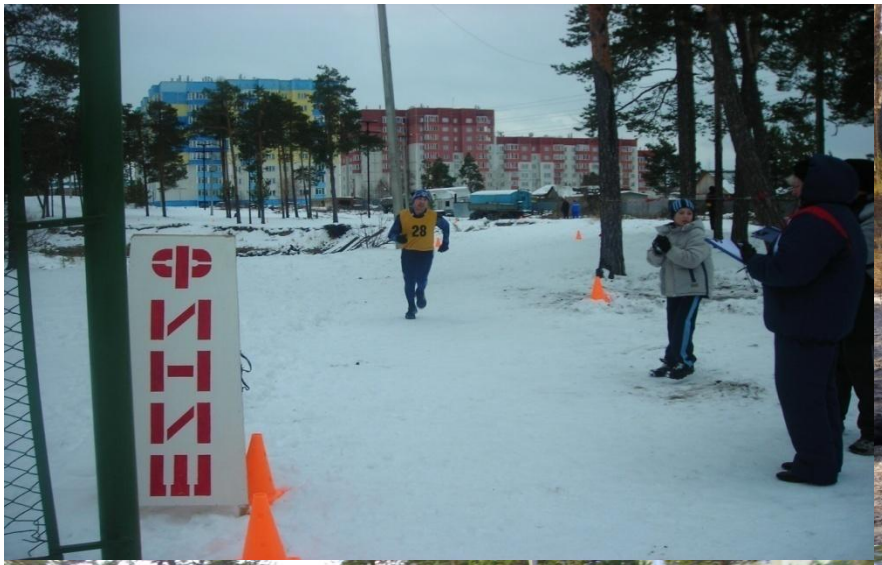
К сожалению, сегодняшнее поколение ведет малоподвижный образ жизни. Это сказывается на здоровье.

Заключение (продолжение)

Группа «Ветеранов спорта» находится в хорошей физической форме. Все они предпенсионного и пенсионного возраста. Помогают этому ежедневные занятия физическими упражнениями. Предпочтение отдают бегу и лыжным гонкам. Занимаются в любую погоду. Не уходят на больничный. Участвуют в городских, районных , окружных соревнованиях.

Заключение (продолжение)

Заключение (продолжение)



Заключение (продолжение)

Заключение (продолжение)

Заключение (продолжение)

Команда ветеранов спорта

№ п/п	Ф. И. О.	Год рождения	Место работы
1	Байбурин Рамиль Тимергалиевич	1955	НГДУ «ЛН»
2	Низамутдинов Рамиль Рашидович	1964	НГДУ «ЛН»
3	Кизиченко Юрий Васильевич	1965	МОУ Лянторская СОШ № 5
4	Сербулова Галина Федоровна	1952	Пенсионерка
5	Королев Василий Григорьевич	1960	Лянторская ГБ
6	Дараева Валентина Михайловна	1960	Лянторская ГБ
7	Королева Ольга Ивановна	1962	Лянторская ГБ
8	Редько Светлана Николаевна	1964	МОУ Лянторская СОШ № 4
9	Пароховник Виктор Борисович	1954	МОУ Лянторская СОШ № 4
10	Алимова Инна Романовна	1967	МУ ЛУСС
11	Абдуллина Лорита Ураловна	1967	НГДУ «ЛН»
12	Тарлыков Анатолий Николаевич	1964	НГДУ «ЛН»
13	Калимуллин Азат Иззадулаевич	1969	НГДУ. Служба безопасности.
14	Егоров Сергей Михайлович	1968	ЖКХ
15	Павленко Сергей Анатольевич	1961	НГДУ «ЛН»
16	Никулин Анатолий Федорович	1959	Пожарная часть.
17	Лахов Виктор Николаевич	1950	Пенсионер
18	Киреев Петр Николаевич	1946	Пенсионер
19	Иванов Григорий Иванович	1966	НГДУ «ЛН»
20	Валикуллин Вил Рашидович	1956	НГДУ «ЛН»

Заключение (продолжение)

Теоретическая значимость работы состоит в систематизации и анализе источников о влиянии физических упражнений на здоровье человека.

Практическая ценность работы заключается в выступлении с темой на классных часах и родительском собрании, а также в составлении памяток с комплексами физических упражнений, улучшающих здоровье человека.

Заключение (окончание)

Занятия физическими упражнениями доступны каждому человеку и не требуют особых материальных затрат. Являются эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма, когда он здоров и когда появляются какие либо заболевания.

В заключение хочу привести слова Платона и Горация.

«*Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь*!» (Гораций)

«*Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой*». (Платон)

Как вы видите еще в древности, мудрецы понимали, что здоровье зависит от его образа жизни.

Используемая литература

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва, 2001 год.
2. Казначеев В.И. Здоровье нации. Москва, 2007 год.
3. Малахов Г.П. Биосинтез и биоэнергетика. СПб, 2009 год.
4. Рошаль Л. Здравоохранение. Население. Дети. Москва, 2006 год.
5. Лисицин Ю.П. Защитим детство. СПб, 2004 год.
6. Поляков В.А. Здоровый образ жизни. Учебное пособие. Краснодар, 2008 год.
7. Тель Л.З. Валеология: учение о здоровье, болезни и выздоровлении. Москва, 2001 год.