

Проект по физической  
культуре на тему:  
«Можно ли похудеть,  
занимаясь только  
физической культурой»

Газарова Марина Размиковна  
Учитель физической культуры высшей  
категории МБОУ «СОШ №4»  
г.Энгельса

## Тип проекта:

Исследовательская работа.

## Цель исследовательской работы:

Доказать или опровергнуть гипотезу, о том, что можно похудеть, занимаясь только физической культурой.

# Ход исследования

- Провести социологический опрос с учащимися 10-11 классов.
- Провести анализ опроса.
- Доказать или опровергнуть гипотезу, о том что можно похудеть, занимаясь физической культурой

# Что побудило выбрать именно эту тему?

Ни для кого не секрет, что каждая вторая девушка хочет похудеть. Эта проблема актуальна в наш век фастфудов и сидячего образа жизни => проблема избыточного веса. Даже если его совсем мало, буквально пара килограмм, девушки не могут ощущать себя полностью раскрепощенными. Поэтому мы начинаем избавляться от него. Когда мы избавляемся от лишних килограммов, добавляется уверенности в себе, мы нравимся себе в зеркале, на душе легко и спокойно. И на подсознании это чувствуют окружающие.



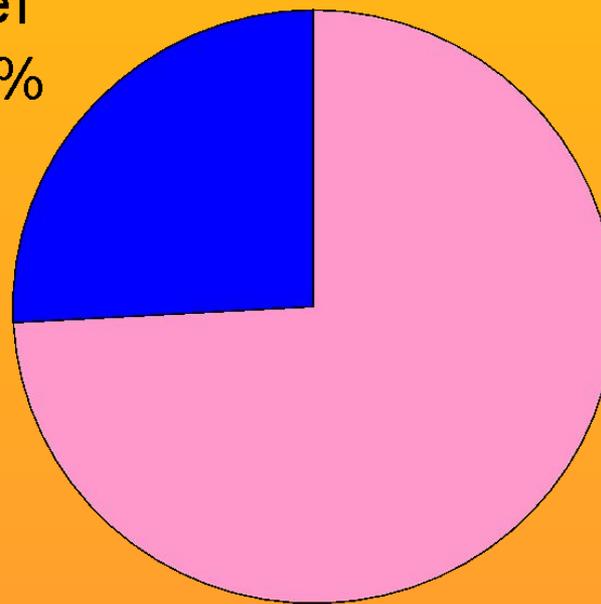
*Смысл нашего проекта состоит в том, чтобы показать возможность избавления от избыточного веса без изнуряющих диет, соблюдая лишь основные правила питания.*

# Социологическое исследование

Мы провели социологический опрос и получили следующие результаты:

**Можно ли похудеть, занимаясь только физической культурой???**

Нет  
26%



Да  
74%

В ходе социологического опроса выяснилось, что большинство опрошенных согласны с нашей гипотезой. Те же, кто выбрали ответ «нет» объяснили это тем, что для того, чтобы похудеть необходима не только физическая культура, но и правильное питание.

Мы с этим полностью согласны.

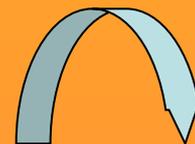
1)Что есть жир???

2)Какие нужны упражнения??

3)Как же все-таки нужно

питаться, чтобы худеть,

занимаясь физкультурой?????



Ответ:

**питаться нужно правильно!!!**

**Правильное питание** - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Продукты питания — источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности человеческого организма, находится в прямой зависимости от характера питания.

# Итак:

## Основные Правила Питания:

1. Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4-5 часов, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед — 35%, полдник — 15% и ужин — 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 ч до сна.
2. Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.

# Итак:

## Основные Правила Питания:

3. Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов). В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках - 1:1:5, для работников умственного труда - 1:0.8:3.

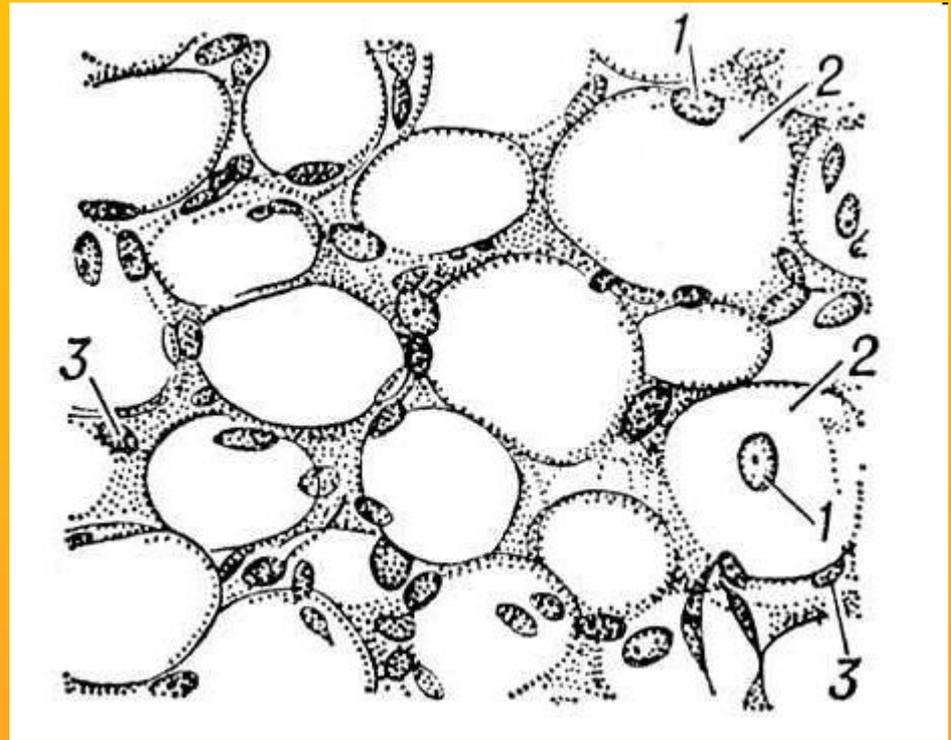


4. Должна покрываться (но, опять же, без избытка) потребность организма в основных пищевых веществах (в первую очередь - незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы, минеральные вещества, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

Вопросы

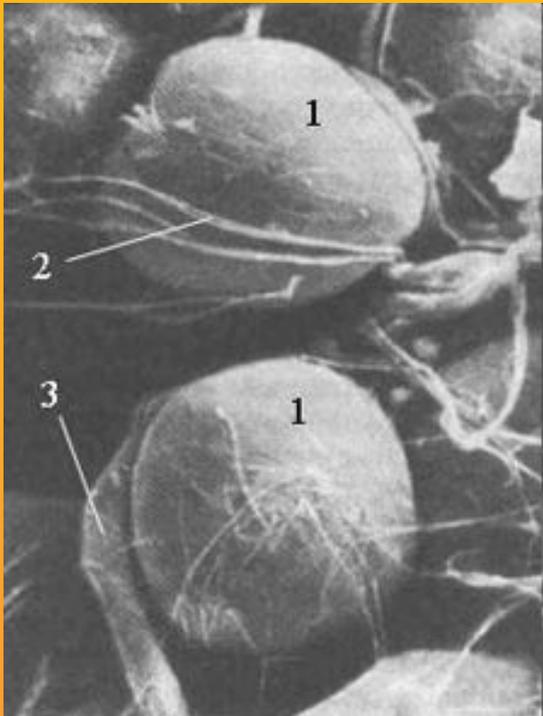
# Заглянем в анатомию!

**Жировая ткань** — это совокупность клеток организма, главной функцией которых является запасание энергии в виде жира. Конечно же, у жировой ткани есть и другие функции: теплоизоляция, создание механической защиты вокруг органов в виде жировой подушки, и эндокринная функция, то есть выделение в кровь ряда веществ.



***Жировая ткань***

Клетка жировой ткани называется "адипоцит". Это название состоит из латинского элемента "adeps", что означает "жир", и греческого элемента "kytos", что значит "полый пузырек". Клетки жировой ткани при их изучении под сканирующим электронным микроскопом имеют вид шариков, окруженных коллагеновыми волокнами и кровеносными капиллярами.



***Фотография клеток жировой ткани, полученная при помощи сканирующего электронного микроскопа.***

- 1. клетки жировой ткани***
- 2. коллагеновые волокна***
- 3. капилляр***

# Сокращается ли количество жировых клеток при похудении?

Теория жировых клеток говорит о том, то жировые клетки один раз образовавшись в нашем теле, никогда более не сокращают своей численности, а исключительно уменьшаются, сокращаются в размерах при любых попытках снизить вес, или уменьшить жировую прослойку. То есть мы имеем "излишний" вес потому что наши жировые клетки не уменьшаются количественно при наших попытках улучшить свою фигуру!

Поэтому нужно не допускать образования большого количества жировых клеток в нашем организме!!

# Решение проблемы

Вот комплекс физических упражнений, выполняя который вы сможете уменьшить свой вес.

- Упражнения для груди
- Упражнения для талии
- Упражнения для пресса
- Упражнения для ягодиц
- Упражнения для бедер



Вопросы

# Уменьшаем талию

1. Исходное положение - лежа на спине, ноги согните в коленях, руки за голову. Поднимайте туловище, поворачивая его вправо, затем - влево. Выполните три серии по 10 раз в одну и другую сторону.

2. Стоя на коленях, тело выпрямлено. Перенесите упор на левое колено, правую ногу вытяните в сторону. Выполняйте наклоны туловища вбок к правой ноге. Повторите 20 раз. Затем вернитесь в исходное положение и перенесите упор на правое колено, выпрямив левую ногу в сторону. Выполните 20 раз.



3. Лежа на левом боку, выпрямите ноги, затем левую ногу отведите немного назад, а правую немного вперед. Левая рука согнута в локте и опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Ногами помогать нельзя. Корпус разворачивать вперед нельзя! Задержитесь наверху на 1-3 секунды, и плавно вернитесь в исходное положение. Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед. Повторите 8-10 раз, затем перевернитесь на другой бок и повторите столько же раз для другой стороны.

4. Лежа на диване, согните колени под прямым углом. Руки положите на живот. Втяните мышцы б  
Поднимите вверх согнуту  
тела и надавите ею на пр  
Задержитесь в таком пог  
Повторите по 3 раза в ка

Назад



# Укрепляем грудь

1. Встаньте прямо, руки поставьте на пояс. Из этого положения, поднимитесь на носочки, и одновременно отведите оба локтя назад.

Ритмично повторите это упражнение 30 раз.

Во время занятия, вдохи делайте через нос, а выдохи через рот. Важно, выполняя упражнение, подавать грудь вперёд при отведении локтей.



2. Стоя на коленях, оперевшись руками о невысокий упор, находящийся приблизительно в метре от Вас (например, край дивана) Согните руки в локтях и при этом коснитесь грудью края дивана.



3. Ноги на ширине плеч. Левая рука на бедре. Правой рукой опишите в воздухе большой круг. Мышцы груди при этом должны быть напряжены. Опишите три круга вперед, три назад и поменяйте руки. Повторите это упражнение для груди по 8-10 раз каждой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками, имитируя движения пловца.



4. Лягте на пол так, чтобы ступни ног «смотрели» в пол. Возьмите в каждую руку по гантеле, или по бутылке воды (вес от 0,5 до 1,5 кг в зависимости от уровня физической подготовки). Поднимите их вверх так, чтобы вес располагался строго над плечами, а кисти рук с гантелями были повернуты от вас, в сторону ног. Втяните свой живот, не вжимая поясницу в пол, но и не изгибая ее вверх в форме арки. Подтяните подбородок к груди. Опускайте прямые руки вниз и немного в стороны, пока они не коснутся пола. Поднимите вес опять вверх, стараясь держать лопатки прижатыми к полу.



[Назад](#)

# Плоский животик

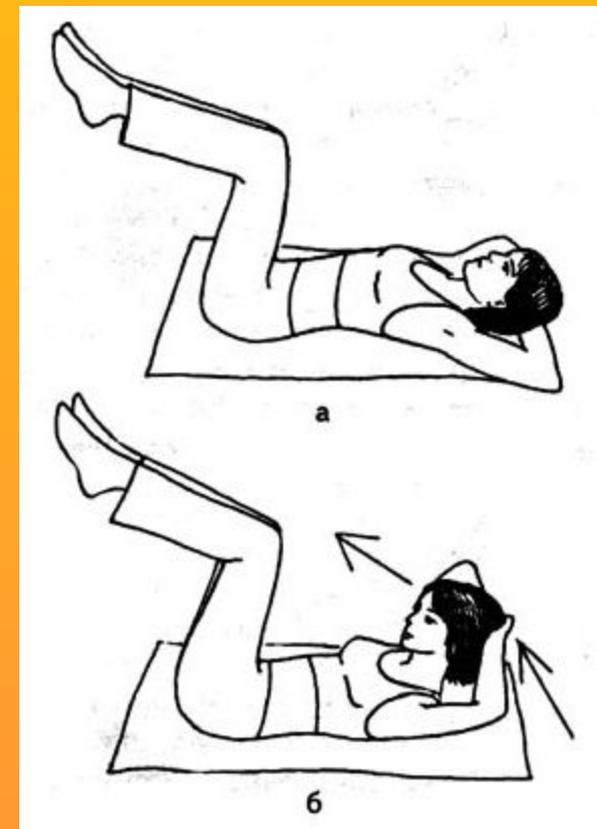


1. Исходное положение - лежа на спине. Медленно приподнимите прямые ноги вверх на небольшое расстояние от пола. Руками потянитесь к носкам, и зафиксируйтесь в этом положении 30-60 сек. Обратите внимание: поясницу и лопатки нельзя отрывать от пола. Повторите 10 раз.
2. Лягте на спину, ноги согните и положите на сиденье дивана, придвинув к нему ягодицы. Руки заложите за голову или скрестите на груди. Прижимая поясницу к полу, напрячь мышцы живота, и оторвать от пола голову и плечи. Амплитуда движений должна быть небольшой. Задержитесь на 3 секунды, затем медленно опуститесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

3. Сядьте на пол с опорой руками сзади, ноги вытянуты вперед и соединены вместе. Поднимите соединенные вместе ноги от пола. «Пишите» ими в воздухе цифры от 0 до 9 (к цифре 9 нужно подходить постепенно, через несколько занятий). Отдохните и повторите упражнение еще раз.



4. Лягте на спину, ноги подняты вверх, слегка согнуты в коленях, лодыжки скрещены, руки сомкнуты на затылке. Сгибая спину, поднимите голову и плечи от пола и посмотрите на ноги (для подъема используйте мышцы живота, а не поднимайте шею руками), затем немного откиньтесь назад (не опуская голову и плечи на пол) и повторите упражнение 8 раз.

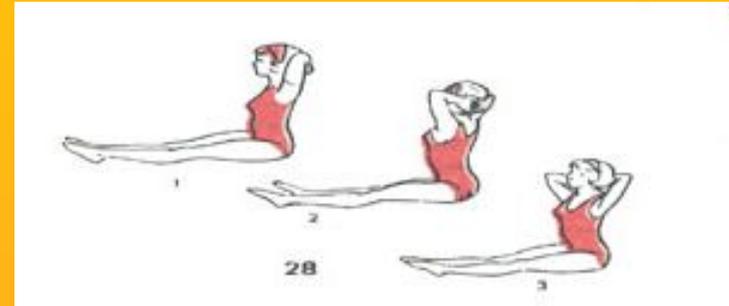


**Назад**

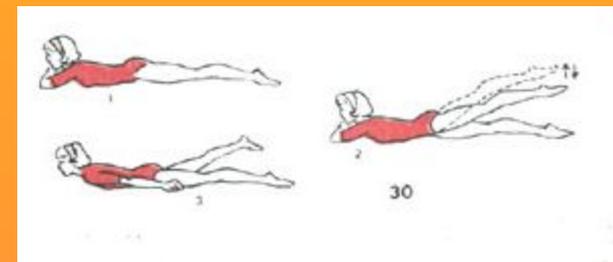
# Упругие ягодицы



1. Сядьте на пол, ноги слегка разведите в стороны, ладони рук сомкните на затылке. Держа спину прямо, начинайте 'ходьбу': с помощью ягодиц продвигайте вперед сначала левую, потом правую ногу. Продвинувшись немного вперед, возвращайтесь назад, затем опять вперед и так далее. Выполняя упражнение, считайте про себя до 60.



2. Лягте на живот, ноги вместе, ладони сожмите в кулак и подложите их под подбородок. Не сгибая, медленно поднимите левую ногу как можно выше и оставайтесь в этом положении, считая про себя до 5. Затем медленно опустите ногу. То же правой ногой. Повторите упражнение 20 раз, чередуя ноги. Руки вытянуть вдоль тела, ладони сжать. Поднимая правую ногу, упирайтесь в пол сжатой в кулак ладонью правой руки и наоборот.



3. Исходное положение: лежа на спине на полу, ноги в стороны, колени вместе, таз вверх.

1 — опустить таз вниз, но не касаться им пола

2 — сжатием ягодиц вытолкнуть таз вверх. Старайтесь как можно сильнее напрягать ягодицы.

Выполнить 4 подхода по 30 раз.



4. Исходное положение: стоя на коленях, опора на предплечья, одна нога согнута в коленном суставе, угол между голенью и бедром около 90 градусов, находится возле опорной ноги.

1 — поднять ногу вверх и выпрямить в коленном суставе.

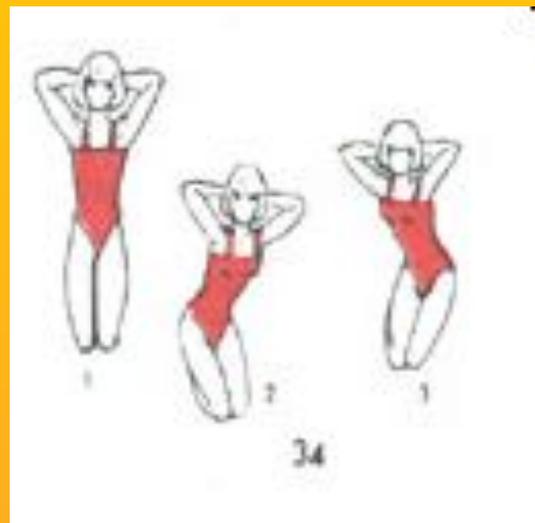
2 — вернуться в исходное положение

Проделать 50 раз правой ногой и 50 раз левой ногой.

[Назад](#)

# Убираем «галифе»

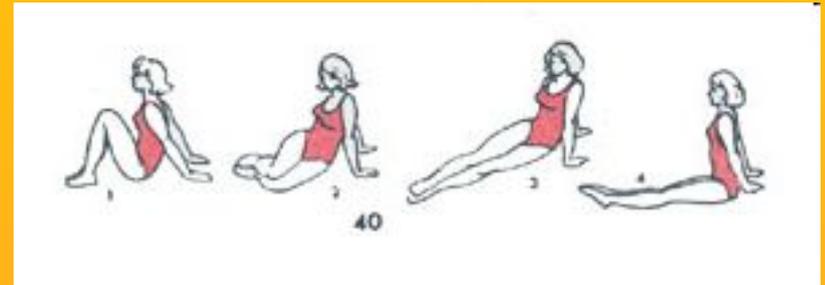
1. Сядьте на пятки, позвоночник выпрямите, руки сложите на затылке. Теперь поверните ягодицы сначала вправо, затем влево, каждый раз перенося вес тела на одну сторону. Повторите по 15 раз в каждую сторону.



2. Для этого упражнения вам понадобится любая палка, например, от половой щетки. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, палка на уровне груди - для равновесия. Согнув левую ногу в колене и отведя ее назад, встаньте на пальцы правой ноги, сосчитайте до пяти и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз каждой ногой.



3. Сядьте на пол, руки поставьте за спиной, ладонями упритесь в пол, ноги вместе, колени согнуты. Из этого положения поверните согнутые в коленях ноги влево. Вытяните ноги влево и медленно поверните их прямо. Следите, чтобы ноги были вместе, мышцы ног напряжены. Отдохните, затем снова согните ноги в коленях и поверните их вправо. Повторите по 10 раз в каждую сторону.



4. Исходное положение - лежа на спине, руки под ягодицами. Поднимите вверх прямые ноги. Медленно, с напряжением разводите их и сводите, выполните от 8 до 10 раз.



Назад

# Нужно ли худеть??

Мы считаем:

- человек вправе сам решать худеть ли ему;
- это зависит от ощущений самого человека;
- если он доволен собой, то конечно же не нужно, просто нужно держать себя в разумных рамках. Если худеть – то худеть, не доводя себя до анорексии.

# Похудеть или постройнеть?

Вслушайтесь в слова «Похудеть». В прямом лингвистическом смысле оно несет смысловую нагрузку «стать хуже». Наше подсознание воспринимает все буквально. И оно совсем не желает, чтобы тело стало хуже. И, соответственно, принимает меры, чтобы даже в условиях строжайшей диеты, не позволить ему, то есть телу, стать хуже. И калории от съеденного огурца и стакана кефира сразу откладываются про запас.

# Использованная литература

Для подготовки этого проекта были использованы материалы интернет-сайтов:

[www.medfun.ru](http://www.medfun.ru)

[www.newsland.ru](http://www.newsland.ru)

[www.beautynet.ru](http://www.beautynet.ru)

[www.krasotulya.ru](http://www.krasotulya.ru)

[vesex.narod.ru](http://vesex.narod.ru)

[www.galya.ru](http://www.galya.ru)

[www.vseovese.ru](http://www.vseovese.ru)

