Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ»

Автор работы:

Сасунов Артём 9«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2023 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта 4](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 4

# 

# Введение

**Актуальность работы**: В самом существовании человека лежит движение, это выживание в древности, это способ пропитания (выследить, догнать, добыть), остаться в живых на поле боя (быть ловким, быстрым).

В настоящее время физическая активность снизилась в сотню раз по сравнению с прошедшими временами. В предыдущие века людям приходилось гораздо больше работать физически, чтобы выжить и прокормить свою семью.

**Цель работы:** оформить буклет «Двигательный режим и его значение»

**Задачи:**

1. Дать определение двигательному режиму.

2. Виды двигательных режимов.

3 Двигательного режима и его польза.

**Объект проекта:** Здоровье человека**.**

**Предмет проекта:** Двигательная активность человека.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Двигательный режим это обязательный процесс, связанный с занятием физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека.

В тренированном организме количество богатых энергией соединений увеличивается, благодаря этому повышаются практически все возможности и способности человека и умственные и физические.

В массовой оздоровительной физкультуре различают следующие виды двигательных режимов:

– Щадящий — это режим легкой физической нагрузки (для начинающих и после травм). В основном используются исходные положения; стоя, сидя, лежа. Ряд упражнений выполняются с опорой (стул, стенку гимнастическую).

– Оздоровительно-восстановительный — это режим, направленный на устранение или смягчение остаточных явлений после травм, заболеваний, дефектов тела, выправление основных показателей до средней физиологической нормы, укрепление здоровья и повышение физических возможностей. Уделяется внимание развитию или восстановлению утраченных качеств и навыков.

– Общей физической подготовки — это режим с системой упражнений укрепления здоровья и необходимых в жизни физических качеств (ловкости, выносливости, гибкости, скорости, силы) для всестороннего физического развития личности.

– Тренировочный — это режим наибольшей нагрузки для хорошо обученных людей. Используются различные упражнения с задействованием больших групп мышц, в среднем темпе для используются спортивный инвентарь, тренажеры, гантели (1 секунду выполняется несколько движений, частота повторения более 12 раз).

– Поддержание тренированности и долголетия — этот режим предназначен для ветеранов спорта, желающих сохранить свое здоровье и физическую форму. Проходят тренировки с регулярным понижением уровня интенсивности. Нагрузка даётся без ущерба для здоровья (учитывается возраст). [1]

1. Двигательный режим и его польза

• При работе мышц, происходит выделение эндорфинов в организме, при этом снимается нервное напряжение, повышается тонус человека, скелетные мышцы включаются в работу.

• У людей в возрасте, регулярно занимающимися физическими упражнениями, органы функционируют лучше, в результате выглядят они моложе на 5-6 лет.

2. Обязательный двигательный режим школьников (лицеистов)

• Утренняя зарядка

• Пробежки/ Прогулки до/после учебы

• Игры на свежем воздухе

• Физкульт - минутки

• Обязательное посещение спортивных секций

3. Несоблюдение двигательного режима

• Приводит к ограничению мышечной активности, задерживает развитие организма, в результате чего человек теряет способность к овладению жизненно необходимыми двигательными навыками.

• Без нагрузок, без двигательной активности уменьшается сила сердечных сокращений, происходит расстройство обмена веществ в организме, человек слабеет, что приводит к заболеваниям. [2]

**Практическая ценность продукта**

Продукт можно использовать как рекомендации при занятии общефизической подготовки, а так же в виде доклада на уроках физической культуры. Буклет поможет сэкономить время на поиск и просмотр информации без доступа в интернет, пригодится для самостоятельных и групповых занятий.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды буклета и их разработки, 2х,3х,4х колоночные

буклеты. Выбрал 3х колоночный буклет, так как расположение информации в нём более

выгоднее в плане наглядности.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета мы пользовались компьютерной программой Word 2006 год, Microsoft PowerPoint, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковые части. По окончании работы, распечатал листы А4 в Microsoft PowerPoint и сложил их на 3 части.

Титульный лист буклета:

1-я часть: Название буклета «Двигательный режим и его значение» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть: Символика лицея-интерната, наименование организации.

3-я часть: Рисунок по теме, адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната»

На развороте буклета находится рисунок по теме. Определение двигательного режима.

1-я часть: Двигательный режим и его польза.

2-я часть: Обязательный двигательный режим школьников (лицеистов), фото.

3-я часть: Несоблюдение двигательного режима.

**Заключение**

В результате работы над проектом, нам удалось выполнить все задачи, дать определение двигательному режиму, выяснить различия двигательных режимов в массовой оздоровительной физкультуре (щадящий, оздоровительно-восстановительный, общей физической подготовки, тренировочный, поддержание тренированности и долголетия), узнать, какую пользу он несёт, и главное научиться искать и использовать нужную информацию в своей работе.

**Список литературы**

1.Бойко, Г. М. Двигательный режим и его значение [Электронный ресурс]// Г. М. Бойко, А. Н. Турлак. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 52 (394). — С. 284-285. — URL: https://moluch.ru/archive/394/87268/ (дата обращения: 15.12.2022).

2.Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия»./Ю.И. Евсеев, Физическая культура. Ростов-н/Д: Феникс,2003.-384с.