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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «БЕГ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

 Автор работы:

 Акопджанян Моника 9«В» класс

 Научный руководитель:

 Фоменко Виктор Николаевич,

 учитель физической культуры

г. Таганрог

2022 год

**Содержание**

[Введение 3](file:///C%3A%5CUsers%5CPlateg%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2%5C%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%209-11%20%D0%BA%D0%BB.2021-2022%20%D0%B3%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C.%209%D0%B2%20%D0%BA%D0%BB%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%209%D0%B1%20%D0%BA%D0%BB..docx#_Toc65230132)

[Основная часть 4](file:///C%3A%5CUsers%5CPlateg%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2%5C%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%209-11%20%D0%BA%D0%BB.2021-2022%20%D0%B3%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C.%209%D0%B2%20%D0%BA%D0%BB%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%209%D0%B1%20%D0%BA%D0%BB..docx#_Toc65230133)

[1.Оформление 4](file:///C%3A%5CUsers%5CPlateg%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2%5C%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%209-11%20%D0%BA%D0%BB.2021-2022%20%D0%B3%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C.%209%D0%B2%20%D0%BA%D0%BB%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%209%D0%B1%20%D0%BA%D0%BB..docx#_Toc65230134)

[Выводы 4](file:///C%3A%5CUsers%5CPlateg%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2%5C%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%209-11%20%D0%BA%D0%BB.2021-2022%20%D0%B3%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C.%209%D0%B2%20%D0%BA%D0%BB%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%209%D0%B1%20%D0%BA%D0%BB..docx#_Toc65230135)

[Заключение 4](file:///C%3A%5CUsers%5CPlateg%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2%5C%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%209-11%20%D0%BA%D0%BB.2021-2022%20%D0%B3%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C.%209%D0%B2%20%D0%BA%D0%BB%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%209%D0%B1%20%D0%BA%D0%BB..docx#_Toc65230136)

[Список литературы: 4](file:///C%3A%5CUsers%5CPlateg%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%95%D0%9A%D0%A2%5C%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0%209-11%20%D0%BA%D0%BB.2021-2022%20%D0%B3%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C.%209%D0%B2%20%D0%BA%D0%BB%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%90%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%209%D0%B1%20%D0%BA%D0%BB..docx#_Toc65230138)

**Введение**

**Актуальность работы**: Характерная черта нашего времени это недостаточная двигательная активность современного человека. Материальное благополучие, развитие техники, компьютеризация все это привело к тому, что человек стал намного меньше испытывать физические нагрузки. Плохое посещение уроков физической культуры всё вместе приводит к тому, что обучающие не получают даже минимума физической нагрузки в результате ухудшаются выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация движений. Как следствие развивается гиподинамия - болезнь сердца и сосудов, желудка и кишечника, происходит нарушение обмена веществ.

**Цель работы:** на основании изученных материалов создать презентацию «Бег, как средство укрепления здоровья».

**Задачи:**

1.Выяснить историю возникновения бега.

2.Изучить материалы и выяснить, как бег влияет на здоровье человека. 3.Составить примерный план для занятий бегом.

**Объект** **проекта:** Человек.

**Предмет проекта:** Здоровье человека.

**Методы проектирования**

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

2. Анализ полученных данных.

3. Фотографирование.

**Материалы проектирования**

**История возникновения бега: Бег** — это естественное движение человека, которому ребёнок учится в первые годы своей жизни.

Бег помогал нашим древним предкам быть более успешным в охоте (среди индейских племён Америки большой популярностью пользовались бег на дальние дистанции). Например известно ,что соревнования по бегу на скорость проводились задолго до нашей эры в древних странах Переднего Востока (Междуречье, Месопотамия, Египет).

На Олимпийских играх 776 г до н. э были проведены первые официальные соревнования по бегу, на этих соревнованиях бегуны бежали только один стадий (192 м).[1]

**Как бег влияет на здоровье человека:** Бег естественным образом стимулирует здоровый метаболизм, активизирует кровообращение, работу сердца и лёгких, а также мозга. Физическая активность прямо пропорциональна не только хорошему самочувствию, но и настроению, чувству моральной удовлетворённости окружающим миром, именно от психологических факторов в большинстве случаев зависит качество жизни человека. Тренированный человек намного лучше восстанавливается после травм по сравнению с не подготовленными людьми.[2]

Наиболее простым и доступным в техническом отношении является оздоровительный бег, поэтому им и занимаются огромные массы людей. Оздоровительный бег оказывает влияние на центральную нервную систему, компенсирует недостающие энергозатраты организма, в положительную сторону происходит функциональный сдвиг в системе кровообращения , снижается заболеваемость организма.[3]

Перед началом занятий бегом нужна консультация с врачом.

**Примерный план для занятий бегом.**

1. Мотивация

2. План тренировки — ваш верный друг..

3. Упражнения для разминка

4. Контроль по календарю в дни пробежек, следите за общим состоянием занимающегося и за пульсом.

**Практическая ценность продукта:** Этот продукт можно использовать на уроках физической культуры для ознакомления школьников с здоровым образом жизни. Этот продукт можно использовать для составления кратких конспектов, а так же в виде презентации или подготовки доклада на уроке физической культуры.

**Основная часть**

**1. Оформление**

Для оформления презентации пользовалась компьютерными программами Word 2007 год, Open Office 2006 год, Microsoft Power Point 2006 год.

Презентация оформлена в виде слайдов с заданным фоном и рисунками с фотографиями спортивной направленности. Количество слайдов 9 шт.

1.Слайд: Тема проекта; исполнитель; руководитель

2.Слайд: Введение;

3.Слайд: Бег — это естественное движение человека.

4.Слайд: Основные влияния оздоровительного бега

5.Слайд: Благоприятное влияние бега.

6.Слайд: Как бег влияет на здоровье человека

7.Слайд: Перед началом занятий бегом нужна консультация с врачом.

8.Слайд: Заключение.

9.Слайд: Спасибо за внимание!

**Заключение**

1.Бег очень сильно влиял на результат выживания человека в окружающем мире , добыча пищи-охота(добычу надо догнать), в войнах от быстрого передвижения зависело количество выживших в битве, да и сама победа тоже.

2. Бег естественным образом стимулирует здоровый метаболизм, активизирует кровообращение, работу сердца и лёгких, а также мозга.

В мире бег является одним из важнейших элементом укрепления организма. Оздоровительный бег – отличное средство, укрепления здоровья и продления жизни человека. При регулярных, непрерывных и добросовестных занятиях бегом можно укрепить свой организм, защитить его от многих болезней.

**Список литературы**

1.Sportwiki, Бег на Олимпийских играх [Электронный ресурс]/ Sportwiki Спортивная Энциклопедия. URL: [http://sportwiki.to/Бег на Олимпийских играх/](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85/)(дата обращения 01.02.2022)

2.Коробов, А.Н. О беге - почти всё. Физкультура и здоровье. / А.Н. Коробов - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.

3.Богданов, Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни : (Внеуроч. занятия с учащимися по физ. культуре) / Г.П. Богданов - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 189 с.