

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26» рабочего поселка Кропачево
Ашинского района Челябинской области

Тема проекта:

Спорт для души и тела

Тип проекта: социальный

Автор проекта: Баранов Данил, обучающийся 8А класса

МКОУ «СОШ №26» р.п. Кропачево

Наставник проекта: Сорокина Ольга Геннадьевна,

учитель физической культуры

2022 год

Содержание

Введение _____	2
1. Теоретическая часть	
1.1. Рассмотрение понятия акция _____	3
1.2. Значение и влияние физических упражнений на организм человека _____	3
1.3. Значение и влияние физических упражнений на душевное состояние человека _____	4
2. Практическая часть	
2.1. Разработка спортивного мероприятия - акции «Спорт для души и тела» _____	6
Заключение _____	8
Список литературы _____	9

Введение

Цель проекта: привлечение внимания к спортивному образу жизни для осознания влияния физических упражнений не только на тело, но и на психологическое и эмоциональное состояние человека, путем проведения акции «Спорт для души и тела».

Задачи проекта:

- разработать и провести спортивное мероприятие со школьниками 2, 5 и 10 классов
- привлечь внимание к здоровью школьников
- собрать материал о влиянии спортивных упражнений на организм человека
- исследовать и систематизировать полученную информацию
- создать фотоотчет о спортивной акции
- оформить стенд

Я выбрал тему проекта – «Спорт для души тела», считаю ее актуальной в современной жизни, так как спортивный образ жизни улучшает качество самой жизни, то есть: не только влияет на здоровье тела, но и улучшает душевное состояние человека. Все слышали выражение: «Движение — это жизнь», и это не просто слова. Мы все запрограммированы на движение. Физические упражнения благотворно влияют не только на мышцы тела, но и на подвижность и уравновешенность нервных процессов. Способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизирует деятельность печени и почек, улучшают функционирование желез внутренней секреции, стимулируют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Физическая активность может положительно влиять на психическое здоровье человека, выполнение физических упражнений приводит к снижению тревожности, депрессии, улучшению настроения и повышению самооценки. Хочу своей акцией «Спорт для души и тела» привлечь школьников к занятиям спорта, к движению, чтобы сохранить и улучшить их физическое, психологическое и эмоциональное состояние здоровья. Этим можно поддержать здоровье нации.

1. Теоретическая часть

1.1. Рассмотрение понятия акция

Акция — действие, направленное на достижение какой-либо цели. Акция — это вовлечение (движение, действие), умение создать событие для достижения поставленной цели. Социальная спортивная акция – привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью улучшения состояния здоровья нации.

1.2. Значение и влияние физических упражнений на организм человека

Что такое физическое упражнение? Физическое упражнение – это естественные и специальные движения. От обычных движений отличаются тем, что они имеют цель и специально организованы для укрепления здоровья. Физические упражнения благотворно влияют на силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизирует деятельность печени и почек, улучшают функционирование желез внутренней секреции, стимулируют деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены и здорового образа жизни, являются эффективным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека.

В настоящее время на людей влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, большой поток информации, сложные социальные условия жизни. Что неизменно приводит к снижению двигательной активности. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников. Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью.

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время на людей влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, большой поток информации, сложные социальные условия жизни. Что неизменно приводит к эмоциональному напряжению и снижению двигательной активности. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается

время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников. Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны организму. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм человека более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Приучать к физическим нагрузкам себя надо постепенно и поэтапно, но делать это обязательно. Не существует такого вреда, который могут причинить правильно выполняемые упражнения, достаточно их количество и качество выполнения. Например, после перенесенных операций или же после травм, врачи советуют возобновлять курс тренировок, разрабатывают определенную систему, контролируется выполнение. Двигательная активность только способствует быстрому восстановлению и снижению риска повторных травм или серьезных последствий в реабилитационный период.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

1.3. Значение и влияние физических упражнений на душевное состояние человека

Физическая активность может положительно влиять на психическое здоровье человека, выполнение физических упражнений приводит к снижению тревожности, депрессии, улучшению настроения и когнитивных функций, повышению самооценки. Физические упражнения благотворно влияют на физическое и ментальное здоровье, поэтому некоторые их виды могут быть рекомендованы абсолютно всем людям. Физические упражнения способствуют улучшению психического здоровья, поскольку они способствуют выработке эндорфинов и гормонов, которые улучшают самочувствие. Часто для решения проблем психического здоровья бывает необходимо вмешательство

специалистов. Однако порой могут помочь физические упражнения — они могут улучшить, по крайней мере, некоторые состояния. Физическая нагрузка помогает справиться со стрессом, повысить самооценку, улучшить качество и продолжительность сна, что, в свою очередь, оказывает дополнительное положительное влияние на здоровье.

Если вы будете уделять некоторое время своему физическому здоровью, то также сможете сформировать ряд положительных привычек, которые внесут свой вклад в улучшение вашего психического здоровья, например, улучшить питание, а также качество, время и количество сна.

Физическая активность способствует высвобождению эндорфинов. Эндорфины — это химические вещества, которые взаимодействуют с рецепторами в мозге, чтобы уменьшить восприятие физической боли. Это означает, что интенсивная или более продолжительная физическая активность поможет вам чувствовать себя хорошо: вы ощутите бодрость и легкость. Хотя, конечно, на следующий день вы не будете защищены от синдрома отсроченной мышечной боли.

Физические упражнения способствуют высвобождению серотонина, дофамина и норэпинефрина, нейромедиаторов, которые играют важную роль в регулировании настроения. Регулярные физические упражнения способствуют повышению концентрации этих химических веществ в мозге, помогая поддерживать более постоянное и стабильное позитивное настроение.

Физическая активность способствует высвобождению кортизола, «гормона стресса». Возможно, вы уже слышали, что это не очень хорошо для здоровья (так и есть, если концентрация кортизола постоянно остается высокой). Однако регулярное выполнение физических упражнений снижает реакцию организма на кортизол. Это означает, что когда кортизол высвобождается в другое время, его вредное воздействие на организм будет снижено, поскольку благодаря упражнениям, организм будет лучше адаптироваться к кортизолу и управлять им.

Физические упражнения положительно влияют на душевное состояние человека. Улучшается кровообращение в мозге, что помогает мыслить более четко, способствует улучшению памяти, может благотворно повлиять на настроение.

2. Практическая часть

2.1. Разработка спортивного мероприятия - акции «Спорт для души и тела»

Социальная спортивная акция – это привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Спортивное мероприятие включило в себя:

- 1) Агитацию посещения мероприятия
- 2) Теоретические сведения о влиянии спорта на организм человека (5-7 минут)
- 3) Составил разнообразные физические упражнения на силу мышц рук и груди, которые продемонстрировал в процессе спортивного мероприятия со школьниками 2а и 2б, 5 и 10 классов. Я показал, как можно с интересом отжиматься дома. У отжиманий есть свои названия: дельфин, печатная машинка, сфинкс, индийские отжимания, алмазные, лучник, ступеньки,



хамелеон. Школьники активно участвовали в выполнении новых, для них, видов отжиманий. Всех больше детям понравились отжимания «человек паук», они вызвали сильный эмоциональный всплеск.

- 4) Разработал комплекс упражнений для домашнего использования.
- 5) Закончил спортивное мероприятие выводами, сделанными вместе с участниками акции, о пользе занятий спортом. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться,





заниматься физкультурой и спортом.

- б) После окончания акции я стал оформлять фотоотчет. У нас в мягком спортивном зале есть стенд, который я заполнил фотографиями со спортивного мероприятия, таким образом, акция привлечения школьников к активному образу жизни будет продолжать работать в виде стенда. Это и является моим проектным продуктом.

Заключение

Для того чтобы осознанно и правильно укреплять свой организм необходимо заниматься физкультурой и спортом для улучшения работы мышц, головного мозга, сердечно – сосудистой, пищеварительной, дыхательной систем, функционирования желез внутренней секреции, нервных процессов.

Я считаю, что у меня получилось во время акции «Спорт для души и тела», привлечь внимание учеников к спортивному образу жизни для осознания влияния физических упражнений не только на тело, но и на психологическое и эмоциональное состояние человека. Цель проекта достигнута.

Список литературы

[https:// resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/)

[http:// graivoron-sanatordet.belzdrav.ru/services/recomendations/216187](http://graivoron-sanatordet.belzdrav.ru/services/recomendations/216187)

[https:// www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovye](https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovye)

В.И. Лях Физическая культура М. Просвещение 2019