

Сердце любит движение

Физическая культура

Ворона Анна, учащаяся 8 Б класса

ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани Самарской области

**Научный руководитель: Бондарь Наталья Ивановна, ГБОУ СОШ № 5
г. Сызрани Самарской области**

Введение.

«Спорт – это жизнь»

Все слышали эту фразу, но не все следуют ей. Люди губят себя и свое здоровье, сами того не желая, а восстановить его уже практически невозможно. Зачем мучиться, если в самом начале, взяв себя в руки, можно жить долгую и счастливую жизнь, как в сказках. Под словосочетанием «взяв себя в руки» подразумевается вести здоровый образ жизни, следить за своим питанием и просто следить за собой. Естественно ни что так не помогает поддерживать здоровье, как спорт. Со спортом лучше дружить, т.к. это надежный и полезный друг.

Ну, вроде бы, все, всё про это знают, но никак не хотят применять на деле. А зачем? Губить себя- это же намного легче и в нынешнее время это считается крутым делом.

В мире столько таких людей, которые потеряли свою нить в жизни, и не знают, что делать, поэтому бездействуют. В своей работе я хочу провести анализ двух людей.

Первый человек- это тот, который всю жизнь вел здоровый образ жизни, а второй- это человек, который не следил за своим здоровьем и не занимался спортом. Я также попытаюсь разобраться, что с ними стало и по какой причине, как устроен организм каждого.

Далее я хочу создать фонд «Сердце любит движение» , в котором я со своими чудотворными помощниками будем помогать таким людям

восстановиться и вести свою жизнь правильным образом. В моем фонде будут: волонтеры, помогающие мне, спонсоры, спонсирующие наш фонд. Я хочу создать группу в соц. сети «ВК», где я оставлю всю информацию о нас.

Я уверена в наших совместных силах, у нас **ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

Цели и задачи данного исследования:

- 1.разобраться в данной теме.
- 2.проанализировать два вида людей.
- 3.изложить причины того почему они стали такими.
- 4.создать фонд «Сердце любит движение».
- 5.найти спонсоров для фонда.
- 6.найти волонтеров для фонда.

Что такое «спорт»?

Спорт- организованная деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Вид спорта — часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей правила, утверждённые в установленном настоящим законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование.

Здоровье.

Здоровье-состояние любого живого организма, при котором организм в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Имеются и другие точки зрения, однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги.

Взаимосвязь здоровья и спорта.

Спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всем доступными способами - сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

Спорт и здоровый образ жизни связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье человека никогда не подлежало сомнению, и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Физкультура и спорт становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам.

Исследовательская часть.

Знакомство.

Первый человек:

Георгиев Константин Михайлович, ему 83 года, по профессии он врач-рентгенолог, имеет два высших образования, учился и жил в г. Тольятти, потом переехал в г. Сызрань, где и живет сейчас на пенсии. Каждый день, когда я встаю и смотрю в окошко, Константин Михайлович всегда бежит по утрам. Я решила написать про него, попросив у него согласия, на что он был очень рад. Он очень отзывчивый человек и решил дать нам небольшой совет-«Делайте свою жизнь сами, занимайтесь спортом, правильно питайтесь, будьте веселыми»

Второй человек:

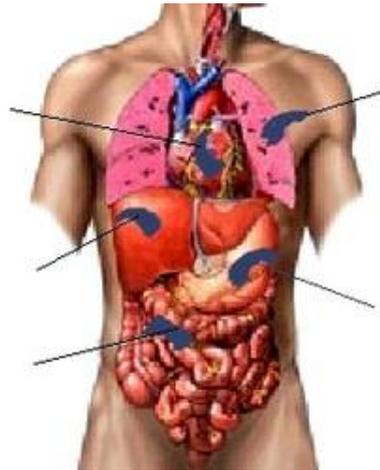
Малышев Степан Николаевич, 47 лет, нет профессии, нет высшего образования, работал дворником, разнорабочий, живет с родителями, всю жизнь пил и курил. Дядя Степа, так его все называют, отказался дать нам интервью о своей жизни, на момент фотографии он был в состоянии алкогольного опьянения и не смог дойти до дома.



Анализ.

Первый человек:

Он вел здоровый образ, и поэтому его организм будет выглядеть примерно так:

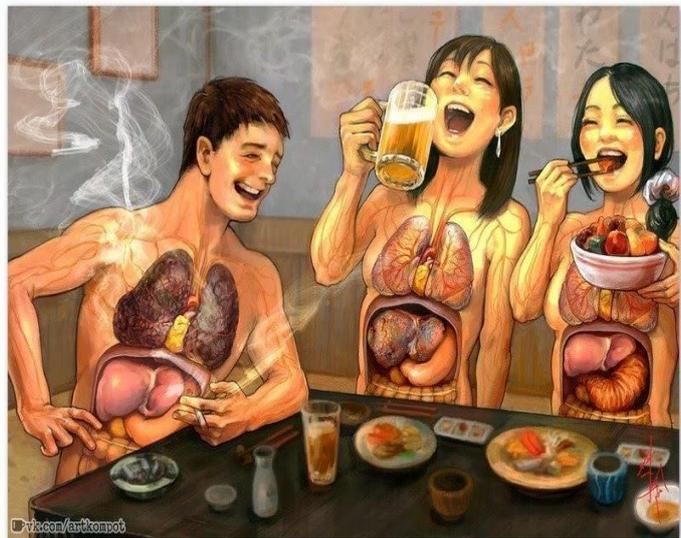


Второй человек:

Курит - это влияет на состояние легких.

Пьет алкоголь - это влияет на состояние печени.

Ест вредную еду – это влияет на состояние желудка.



Практическая часть.

Нам болезни нипочём.

В нашей средней образовательной школе №5 обучаются 860 детей, многие из них имеют различные виды заболеваний. Я с помощью школьного фельдшера Мальковой Ольги Юрьевны провела анализ, кто и с каким заболеванием, и в каком процентном соотношении. Я прочитала какие специальные упражнения им требуются, поэтому я с волонтерами ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет» проводим мероприятия для этих детей.

1. Нарушение остроты зрения – 45%

- Гимнастика для глаз.
- Пальминг.
- Работа с проверочной таблицей.

2. Ожирение – 7%

- прыжки на скакалке
- интенсивные пробежки
- динамичные батутные тренировки
- занятия фитбоксом и капоэрой
- силовых упражнения с тяжелыми предметами и небольшим количеством повторов

3. Нарушение опорно – двигательного аппарата – 74%

- восстановление психического равновесия
- приобретение и укрепление уверенности в своих силах и возможностях
- массаж внутренних и других органов
- вытеснение вредных веществ из тканей организма
- восстановление нормального обмена веществ

4. Бронхиальная астма – 18%

«Кулачки».

Выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На резком и шумном вдохе носом сжимаем пальцы в кулак, на спокойном выдохе ртом – разжимаем

«Насос».

Можно выполнять стоя или сидя. Расслабить плечевой пояс, руки опущены, наклонится и представить, что качаете шину ручным насосом. Делать короткий и резкий вдох при наклоне, на выдохе — выпрямляемся. Делаем ритмично.

«Погончики».

В положении стоя, ноги расставить на ширине плеч. Руки расположить на уровне пояса, сжать в кулаки. На вдохе вытягивать руки резко вперед и вниз,

разжимая при этом кулачки и растопыривая пальцы. На выдохе вернуться в изначальное положение.

«Обними плечи».

Выполняется стоя или сидя. Согнутые в локтях руки поднять до уровня плеч, на вдохе резко попытаться обнять себя за плечи, не допускать перекрещивания рук. На выдохе вернуться в исходное положение.

«Повороты головы».

На резком и коротком вдохе нужно проводить повороты головы влево-вправо, выдох будет происходить сам по себе, выдыхаем через приоткрытый рот. Можно делать данное упражнение, лежа в постели.

5. Нарушение сосудов – 11%

- Выполняется стоя, ноги – на ширине плеч. Вращение головой по часовой стрелке и обратно в течение 2-3 минут.

- Руки поднять кверху, переплести пальцы рук. Наклоняться вперед, выполняя движения «колки дров». Повторять 8 раз.

- Махи ногами попеременно: левая нога идеет к правой руке, правая нога – к левой руке.

- Колени чуть согнуты. Руки вытянуть в стороны и производить асинхронные вращения: левую руку вращать вперед, правую – назад. Упражнение улучшает память и скорость мышления.

- Лежа на спине, ноги и руки вытянуты вдоль тела. Поднимать прямые ноги как можно выше, руками поддерживать поясницу. Выполнять стойку «Березка» до 5 минут.

6. Сердечно – сосудистое заболевание – 13%

- Ноги вместе, руки лежат вдоль туловища. Поднять дугами руки вперед - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох. Повторить 4-6 раз.

- Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги - выдох, ноги выпрямить и опустить - вдох. Повторить 4-6 раз.

- Ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнять отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное. Выполнить каждой ногой по 3-5 раз.

- Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполнять 20-30 секунд.

- Ноги вместе, руки внизу. Перейти в положении сидя сначала с помощью, а затем без помощи рук. Повторить 4-6 раз.

Фонд «Сердце любит движение».

Для того, чтобы создать фонд мне потребуются помощники. Это будут студенты ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», они будут также волонтерами.

На данный момент основным спонсором будет являться мой отец Авдоян Рустам, но думаю, что скоро мы расширим наш фонд, и у нас появятся другие спонсоры. Основным тренером – преподавателем будет являться Бондарь Наталья Ивановна учитель высшей категории, преподаватель общеобразовательного учреждения ГБОУ СОШ№5 г. Сызрань.

В прошлом году мы собрали команду из детей с различными заболеваниями, и эта команда вместе со мной участвовала в зимних соревнованиях «Лыжня России 2016», и тогда всем участникам мероприятия выдали грамоты, как «Самое активное общеобразовательное учреждение».

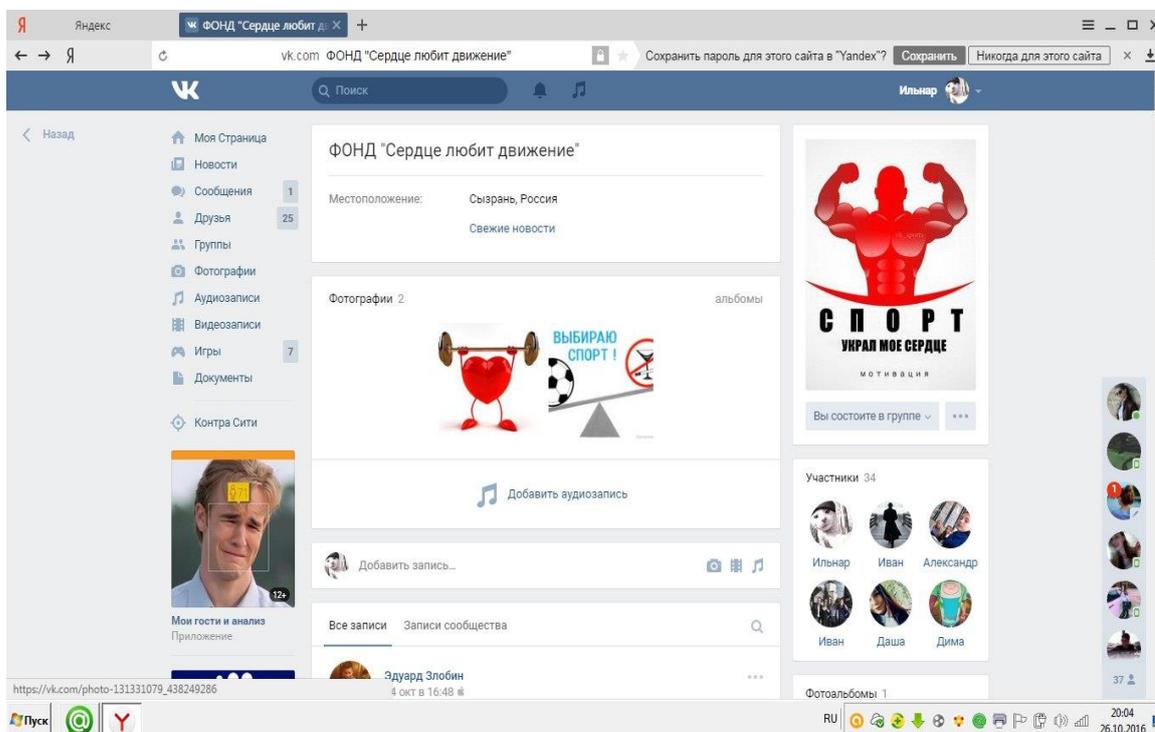
Наши будущие шаги

1. Нахождение профессиональных спонсоров.
2. Нахождение помещения, которое будет оборудовано под наш фонд.
3. Сотрудничество с крупными кампаниями, связанные с спортом.
4. Проведение мероприятий за пределами нашего города.
5. Расширение границ фонда.

К нашим дальнейшим мероприятиям мы собираемся привлекать внимание Управления физической культуры и спорта при администрации г. о. Сызрань, также Муниципальное бюджетное учреждение г. о. Сызрань

«Центр спортивных сооружений», которые будут помогать нам, устраивать примерные мероприятия и развивать наш фонд.

Также мы создали группу в социальной сети «ВК», где опубликовали наши данные и свою позицию.



Вывод.

Я попыталась оставить полезный след от своей работы, в надежде, что многие люди исправятся, а у других улучшится здоровье.

В ходе проекта я : создала свой фонд «Сердце любит движение», который планирую при совершеннолетию продолжать и расширять, я работала с профессиональными людьми и консультировалась с ними, привлекла внимание студентов – волонтеров, провела анализы двух типов людей, проводила школьные мероприятия для детей с различными заболеваниями, составила список упражнений для улучшения их здоровья, создала группу для того, чтобы больше людей узнали о нас.

Все цели, которые я поставила перед собой в начале работы, я осуществила в реальность, но это только первый этап моей работы, поэтому, если мне дадут возможность продолжить свой проект, то я естественно не упущу шанс изложить все свои дальнейшие планы и идеи.

Литература.

1. «Все про физическую культуру» Лях В. И. , Зданевич А. А. , 2012г., издательство «Просвещение»
2. «Физиология спорта и двигательной активности» Уилмор Дж. Х., Костилла Д. П., 2001г.
3. «Индивидуализация подготовки юных спортсменов» В. Губа, П. Кващук, В. Никитушкин, 2009г., издательство «Физкультура и спорт»
4. «Оздоровительная гимнастика. Теория и методика» Ю. Менхин, А. Менхин, 2009г., издательство «Физкультура и спорт»
5. «Обучение спортивным упражнениям» Ю.К. Гавердовский, 2009г., издательство «Физкультура и спорт»