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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ»

Автор работы:

Синеоков Илья 9«Б» класс

Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

учитель физической культуры

г. Таганрог

2024 год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть](#_Toc65230133) 4

[1. Разработка продукта](#_Toc65230134) 4

[2. Оформление буклета 4](#_Toc65230135)

[Заключение 4](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы:](#_Toc65230138) 4

# 

**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 буклет «Оздоровительный бег».

**Задачи:**

1.История возникновения бега.

2.Влияние бега на здоровье человека.

3.Оздоровительный бег его положительные стороны.

**Объект** **проекта:** Человек.

**Предмет проекта:** Здоровье человека.

**Методы проектирования**

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

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

**История возникновения бега:**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). [1]

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

**Влияние бега 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 оздоровительным бегом.**

* Мотивация
* План тренировки
* Упражнения для разминки
* Контроль по календарю в дни пробежек (следить 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, для составления кратких конспектов, а также в виде презентации или подготовки доклада на уроке физической культуры.

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2х,3х,4х колоночные

буклеты. Выбрал 3х колоночный буклет.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой Word 2019 год, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу, распечатал лист А4 с двух сторон, в формате Microsoft PowerPoint, сложил его на 3 части.

Титульный лист буклета, фото по теме проекта:

1-я часть: Расположено название буклета «Оздоровительный бег» и данные исполнителя проекта и руководителя проекта.

2-я часть: Наименование организации.

3-я часть: Основной адрес «Таганрогского педагогического лицея - интерната».

На развороте буклета находится рисунок по теме:

1-я часть: Влияние оздоровительного бега.

2-я часть: Дано определение оздоровительного бега.

3-я часть: 2-ве фотографии «бег на уроке физкультуры.

**Заключение**

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/Бег%20на%20Олимпийских%20играх/)(дата обращения 26.10.2023)

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.