Проект на тему

«В здоровом теле – здоровый дух».

(Занятие проходит в виде пресс конференции)

Цель: Формирование у учащихся жизненной позиции на здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Выяснить, как влияют физические упражнения на развитие подростка.
2. Познакомить учащихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок.
3. Прививать учащимся стремление заниматься спортом для сохранения своего здоровья.

Министр физической культуры и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Недавно появился термин «гипокинезическая болезнь», которая встречается у школьников. Её симптомы таковы: расстройство нормальной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость. А причина всех этих бед одна - недостаточная физическая активность.

Все это приводит к ухудшению состояния здоровья как физического, так и психологического. Немногие дети занимаются в спортивных секциях, не используют активные формы отдыха. А спорт - это средство саморазвития и самовоспитания. Как говорил выдающийся тренер Дмитрий Коркин, прежде чем стать чемпионом мира, человек должен стать «чемпионом самого себя».

Сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость - вот основные качества, на развитие которых направлены спортивные игры.

Вопрос: Движение это жизнь. Все знают, что здоровый образ жизни – это ключ к здоровью. Назовите его важнейшие принципы?

Ответ: принципами здорового образа жизни являются оптимальная физическая нагрузка, рациональное питание, позитивный настрой, умение управлять своими эмоциями и отказ от вредных привычек (курения и злоупотребления алкоголем).

Все мы знаем ,что в нашей школе многие ребята занимаются спортом.

 Именно поэтому тема нашей беседы «Физические нагрузки и правильное питание во время занятий спортом».

Что такое физические нагрузки?

На этот вопрос мы попросим ответить тренера по тяжёлой атлетике \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Физические нагрузки – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Для чего нужны физические нагрузки?

Если человек не получает достаточной нагрузки, в органах и системах начинаются изменения — организм дряхлеет. Известно, например, что космонавты, находившиеся длительное время в невесомости, после возвращения на землю не могли не только ходить, но и стоять. Объясняется это тем, что не имея на протяжении длительного времени достаточного раздражения (физических нагрузок), нервно-мышечный аппарат, обеспечивающий двигательную активность, утратил свои функции.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок?

Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма.

— Прежде всего, они воздействуют на опорно-двигательний аппарат. Под действием физических нагрузок, активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, обеспечивающих двигательную функцию.

— Укрепляя сердце и легкие, физические нагрузки улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая таким образом своевременную доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

— Под действием физических упражнений, усиливается выработка гормонов, которые осуществляют сложную регуляторную функцию обменных процессов , происходящих как в организме в целом, а так и в деятельности отдельных внутренних органов.

Вопрос. Как избежать перетренировки, что можете порекомендовать для самоконтроля?

Ответ: избыток физической нагрузки нежелателен. Для здоровья признаки превышения физической нагрузки – одышка, усталость, нарушение координации, изменение цвета лица, побледнение или покраснение.

При нормальной физической нагрузке должно присутствовать чувство «мышечной радости».

Также при проведении оздоровительной тренировки можно проводить самоконтроль путем измерения пульса. Частота сердечных сокращений в минуту не должна быть больше величины.

Теперь, давайте рассмотрим, какое действие на организм оказывают физические нагрузки различной направленности.

Влияние физических нагрузок различной направленности на организм

Аэробные нагрузки — оказывают преимущественное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. К упражнениям аэробного характера относятся упражнения, которые выполняются непрерывно на протяжении достаточно продолжительного времени. Продолжительность аэробных нагрузок должна составлять не менее 30-ти минут. К таким нагрузкам относятся — бег , лыжи, велосипед , плавание , гребля, и другие упражнения циклического характера.

Силовые нагрузки

Силовые нагрузки отлично укрепляют все звенья опорно-двигательного аппарата. Благодаря силовым нагрузкам, мы укрепляем мышечный корсет, который формирует правильную осанку, создавая, тем самым, комфортные условия для деятельности внутренних органов. Укрепляя мышцы верхнего плечевого пояса и ног, мы сохраняем работоспособность и двигательную функцию, продлевая, таким образом, продолжительность полноценной активной жизни и замедляем процесс старения организма.

Упражнения на растягивание и гибкость

Упражнения на растягивание и гибкость способствуют сохранению эластичности мышц и связок, и обеспечивают профилактику травм опорно-двигательного аппарата. Кроме того, упражнения на растягивание мышц, являются отличным средством восстановления их, после любого вида физических нагрузок. Растягивая мышцы, мы посылаем мощный поток импульсов к отделу головного мозга, отвечающего за эту группу мышц, и вызываем ответную реакцию направленную на восстановление их работоспособности.

Вопрос : Скажите а можно ли заниматься спортом перед сном?

Ответ: Нежелательно . Для этого есть несколько причин (организм не готовится ко сну, а начинает бодрствовать и нагрузки перед сном могут сказаться на самочувствии ночью и на следующий день). Занятия могут проходить за 3 часа до отхода ко сну.

Теперь давайте поговорим Как правильно питаться подросткам ,которые занимаются спортом? Какие ошибки в питании они допускают? Об этом нам расскажет спортивный диетолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принцип правильного питания - режим питания, что означает распределение пищи во времени по количеству приемов, по калорийности и объему. При физических нагрузках желательно питаться 5-6 раз в сутки.

Условия приёма пищи очень важны . Не следует принимать пищу непосредственно перед занятиями, т.к. во время активных нагрузок пища плохо переваривается, что вызывает тошноту и сонливость.

Чтобы заниматься спортом, нужно много энергии. Прием пищи перед занятиями спортом должен включать сложные углеводы такие как: цельный, зерновой или ржаной хлеб, разные виды злаков, вермишель или картофель в сочетании с белком таким как: мясо, рыба, молочные продукты, яйца и конечно же овощи, фрукты.

Поэтому целесообразно поесть за 1 час до начала занятий, продуктами с высоким содержанием углеводов. (стакан молока, кефира, какао на молоке с бутербродом, печеньем). Нельзя допускать тренировку натощак. В такой ситуации возможно истощение углеводных ресурсов, что резко снижает работоспособность. После окончания тренировки целесообразно поесть не ранее чем через 15—20 минут.

Желательно отказаться от употребления перед тренировкой высококалорийной еды с большим содержанием сахара. Такая еда быстро усваивается, но находящаяся в ней глюкоза слишком быстро повышает уровень сахара в крови и потом уровень сахара также быстро падает, оставляя острое чувство голода и усталости.

Во время тренировок рекомендуется пить воду или несладкий чай. Пить нужно обязательно. По последним исследованиям достаточное количество воды в организме стимулирует нормальный обмен веществ.

Вопрос: Какие продукты требуются вашему организму после физических нагрузок?

Ответ: Мясо, птица, рыба, яйца, кисломолочные продукты или растительные белки (соя), хлеб (грубого помола), крупы. Не рекомендуется есть мороженое, содержащее большое количество жира, все ваши усилия практически сразу сводятся на нет (нужно подождать 1.5-2 часа).

Вопрос. Что Вы можете рекомендовать подросткам нашей школы для повышения их двигательной активности.

Ответ: средств для обеспечения физической нагрузки организму множество. Наиболее доступные - ежедневная ходьба не менее 30 минут, утренняя или вечерняя гимнастика, работа на участке. посещение спортивных залов

В заключении выступает - Министр физической культуры и спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занимаясь спортом, мы сознательно увеличиваем физические нагрузки, испытываем наше тело на прочность, закаляем его. Значение правильного питания в таких условиях многократно возрастает, и одновременно усложняются подходы к его организации.

На основе всего выше изложенного, становится очевидным, что физические нагрузки можно рассматривать как универсальное лекарство, которое не борется с симптомами заболеваний, а устраняет причины их возникновения.