**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия имени Подольских курсантов»**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тема:**

**«Физкультура и спорт: общее и различие.   
Их влияние на здоровье человека».**

Автор работы: Тымченко Григорий, 9 Ба класс

Руководитель проекта:

Привалихин Алексей Александрович,

учитель физической культуры

**Городской округ Подольск**

**2021**

Оглавление

[**1. Введение 3**](#_Toc33364490)

[**2. Основная часть 5**](#_Toc33364491)

[**2.1. Физическая культура**](#_Toc33364492)  **5**

[**2.2. Спорт 7**](#_Toc33364495)

**2.3. Влияние на здоровье человека 9**

[**3. Заключение 11**](#_Toc33364501)

[**4. Список использованных источников и литературы 12**](#_Toc33364502)

# Введение

В нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики. Правительством РФ в 2020 году утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

Это связано с тем, что особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Их численность в общей массе населения уменьшилась на 4,2 млн. и составляет к сегодняшнему дню 35 млн. Около 75% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, а среди старших - всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания.

По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Около 50% юношей и девушек выходят из школы, уже имея 2-3 диагноза болезней, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми.

Общая заболеваемость среди 15-17-летних подростков за последние 3 года увеличилась на 14,7%. При этом количество подростков с болезнями эндокринной системы, расстройствами питания возросло на 25,5%, с психическими расстройствами - на 24,5%, заболеваниями костно-мышечной системы - на 20,9%, системы кровообращения - на 17%.

За последние годы возросло число граждан, освобожденных от призыва в ряды Российской Армии в связи с психическими расстройствами, возросло в 1,5 раза, а в связи с алкоголизмом и наркоманией - в 2 раза. Количество лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, за период от постановки на воинский учет до призыва на военную службу возросло в 12 раз.

По данным Научно-исследовательского центра физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, 60% молодого поколения имеют неудовлетворительные оценки по физической подготовке, только 16% имеют спортивные разряды.

Таким образом, в настоящее время в Российской Федерации назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.).

Цель настоящего исследовательского проекта:

1. Найти отличия в понятиях «СПОРТ» и «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»,
2. Объяснить, почему необходимо заниматься физической культурой.

# Основная часть

* 1. **Физическая культура**

Физическая культура - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая культура развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Она является частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные элементы физической культуры:

1.Утренняя зарядка.

2. Физические упражнения.

3. Двигательная активность.

4. Любительский спорт.

5. Физический труд.

6. Активно – двигательные виды туризма.

7. Закаливание организма.

8. Личная гигиена.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

Физические упражнения - это движения или действия,   
средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Вершина биологического развития у людей, не занимающихся физической культурой, наблюдается примерно в 20 лет. Для ведущих активный образ жизни это 30 лет. Основным здесь является то, что постоянные занятия физическими упражнениями дают возможность организму адаптироваться к нагрузкам, обеспечивается вегетативно – энергетическая и двигательная активность.

Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление важных привычек личной гигиены, социальной коммуникабельности, организованности и содействуют соблюдения социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками.

* 1. **Спорт**

СПОРТ как спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который:

1. подлежит планированию,

2. включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

3. направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

4. осуществляется в соответствии с программами спортивной подготовки (Федеральный закон «О физической культуре и спорте № 329-ФЗ от 04.12.2007).

Я, как кандидат мастера спорта по карате киокусинкай, на собственном опыте могу сказать, что у тех, кто уже достаточно долгое время занимается спортом, формируется устойчивая привычка к регулярному выполнению  физических нагрузок определенного характера, режима, объема и интенсивности. Дополнительно в выходные у спортсменов есть возможность участвовать в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях. Кроме того, спортсмены должны проходить медицинские осмотры дважды в год для определения скрытых травм или других сигналов организма о сбоях в физическом состоянии. Также спортивных врач может дать рекомендации о благоприятном времени и продолжительности тренировок для достижения поставленных целей и сохранения здоровья.

Тренировка – это педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов. Если в обучении главное – это формирование системы знаний, умений и навыков, то в тренировочном процессе конечной целью будет достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования и повышения уровня развития двигательных и морально – волевых качеств.

Двигательное умение – это осознанно выполняемое действие, требующее повышенного внимания и контроля. Характеризуется оно нестабильностью решения двигательной задачи. Двигательный навык – это произвольное действие, способы выполнения и управления которым осуществляются автоматизировано, а сами действия отличаются надежностью и стабильностью.

В процессе многократного повторения движений двигательное умение благодаря перестройке координационных механизмов переходит в двигательный навык. Главная особенность двигательного навыка – автоматизированное управление движениями. Обучение двигательным действиям, зависящим от максимального появления физических качеств (силовых, скоростных и т.д.), происходит параллельно с воспитанием этих физических качеств.

* 1. **Влияние на здоровье человека**

Как физические упражнения влияют на здоровье человека?

**Здоровая сердечно-сосудистая система.** Спорт сокращает риск развития ишемических заболеваний в два раза, нормализует кровяное давление, активизирует кровоток. Существует даже отдельный вид тренировок, нацеленный на улучшение и восстановление работы сердца и сосудов, - кардиотренировки.

**Здоровая опорно-двигательная система.** Физические нагрузки улучшают костную и хрящевую ткань. Из-за гиподинамии развивается хрупкость костей.

**Крепкие мышцы.** Есть специальные виды тренировок, нацеленные на наращивание мышечной массы, но это не обязательно. Главное – поддерживать мускулы в здоровом тонусе, чтобы они не атрофировались и не зажимались в спазм. Физические нагрузки ускоряют поступление кислорода к мышцам, за счет чего улучшается клеточный метаболизм и липидный обмен.

**Здоровая дыхательная система.** Спорт улучшает функцию дыхания и работу легких.

**Ускорение метаболизма.** Обмен веществ – это набор химических реакций, благодаря которым организм живет. От него зависит поступление энергии в клетку и построение клеточных структур. Предотвращение и борьба с ожирением.

Спорт сжигает жир. Это происходит благодаря быстрому метаболизму. Кроме того, кислород, усиленно поступающий в организм при занятиях спортом, разрушает жировые клетки путем окисления. Во время тренировок сжигаются калории.

**Укрепление иммунной системы.** Физическая активность способствует вымыванию вредных микробов из носа и носоглотки. Также их размножение блокируется временным повышением температуры во время тренировки. Кроме того, физические упражнения ускоряют циркуляцию лимфы, поэтому иммунная система быстрее реагирует на вторжение бактерий и вирусов. Выведение за пределы организма продуктов переработки, токсинов и избытков воды.

**Жизненная энергия.** Во время спорта происходит интенсивный приток кислорода во все части организма, в том числе к головному мозгу. Мозг начинает активней работать, настроение значительно улучшается, бодрость духа просто зашкаливает.

**Спорт и психическое здоровье.** Полвека назад ученые установили, что спорт позволяет бороться с негативными психическими состояниями. Спорт способствует выработке «гормонов радости» эндорфинов. Они вырабатываются в нейронах головного мозга и приводят человека в состояние эйфории. Очень важный природный антидепрессант! У людей, занимающихся спортом, гораздо реже: депрессия, стрессы, уныние, агрессия, тревожность, бессонница. Ко всему прочему, спорт – это преодоление трудностей, а, значит, он воспитывает волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, самодисциплину. Особенным образом воздействуют на формирование личности командные виды спорта. Они развивают общительность, ответственность, инициативность. В таких играх, как баскетбол, волейбол, футбол, развивается боковое зрение. Это способствует тренировке более быстрого принятия решений. Человек становится более выносливым. Повышается его самооценка.

# 3. Заключение

# Выводы:

1. Физическая культура – это занятия, направленные на гармоничное развитие тела и укрепление здоровья человека.
2. Спорт - это соревновательная деятельность, с целью достижения высоких результатов.

Общая физическая подготовка ставит целью создать необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития физических качеств человека и разносторонней физической подготовленности.

Спортом я считаю, что необходимо заниматься в детском и юношеском возрасте. В этот период нашей жизни регенерация, то есть восстановление организма очень высокое. Именно в этом возрасте закладываются все необходимые положительные качества (как физические, так и психические), которые может дать только спорт! Эти качества в дальнейшем помогают нам в жизни в достижении целей, преодолении жизненных преград и барьеров. Такими качествами являются целеустремлённость, психоустойчивость, умение держаться «на плову», несмотря на трудности, ответственность, дисциплинированность. Эти качества вырабатываются в процессе соревновательной деятельности при занятии спортом.

Физически активные дети, занятия спортом которых поощряют их родители, будут физически активными и в зрелом возрасте. Поддержка ближайших членов семьи существенно влияет на степень «верности» человека физическим нагрузкам. Причем это влияние более существенно, чем даже собственное отношение занимающегося к физическим тренировкам. Члену семьи или другу, который хочет, чтобы близкий человек продолжал занятия по той или иной физкультурно-оздоровительной программе, достаточно сказать ему: «Я горжусь тобой». Такое личностно – социальное подкрепление может оказать значительное положительное влияние на степень «верности» физическим нагрузкам, независимо от возраста занимающихся.

# 4. Список использованных источников и литературы

1. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства. Лыков Евгений Владимирович, преподаватель ГБПОУ «Урюпинский агропромышленный техникум», статья [office@informio.ru](mailto:office@informio.ru), 18.03.2019.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КАРАТЭ. Учебник С.А. Литвинов. Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию качестве учебника для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению 521900 – «Физическая культура», по специальности 022300 – «Физическая культура и спорт», 2018.

4. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом. О.В. Тиунова//Физическое воспитание и детско– юношеский спорт. 2012.

5. Курс Лекций по физической культуре: Основные понятия и термины. Учебно – методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. Университет, 2010.