Министерство просвещения Российской Федерации

ГБПОУ МО «Красногорский колледж» Волоколамский филиал

VI Международный конкурс индивидуальных проектов школьников 10-11 классов “NEW PROJECT”, 2024/2025

Исследовательский проект по дисциплине «Физическая культура»

**Исследование влияния физических упражнений на здоровье и физическое развитие**

Выполнил: Коньков Кирилл Сергеевич

Студент группы 13ИС-24В

Руководитель: Форостянюк Ольга Борисовна

Преподаватель Физической культуры

2024 год

**Оглавление**

Введение

**I.Теоретическая часть:**

1.1 История появления физических упражнений

1.2 Положительное и отрицательное влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие

1.3 Принципы построения эффективных тренировочных программ

**II.Практическая часть:**

2.1 Проведение опроса среди одногруппников, анализ и вывод

Заключение

Список литературы

Оглавление

**Введение3**

**I. Теоретическая часть** **4**

1.1 История появления физических упражнений4-5

1.2 Положительное и отрицательное влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие 6-7

1.3 Принципы построения эффективных тренировочных программ8-9

**II.Практическая часть** **10**

2.1 Проведение опроса среди одногруппников, анализ и вывод10-12

**Заключение**1**3-14**

**Список литературы15**

**Введение**

Данная тема проекта **выбрана мною**, потому что здоровье и физическая активность являются крайне актуальными темами в современном мире, где сидячий образ жизни и связанные с ним заболевания распространены повсеместно. Это важная проблема, требующая изучения и решения

**Актуальность** темы заключается в растущей распространенности гиподинамии и связанных с ней хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, диабет и ожирение, требующих разработки эффективных мер профилактики и лечения, в том числе посредством физических упражнений. Исследования в этой области необходимы для понимания механизмов воздействия физической активности на организм, что позволит оптимизировать программы оздоровления и улучшить качество жизни людей разных возрастов.

**Цель работы**: Изучить влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие, проанализировав теорию и собрав данные с помощью опроса.

**Задачи проекта:**

1. Осуществить поиск информации из различных источников по теме проекта;
2. Анализировать и обобщить материал по данной теме;
3. Провести опрос среди группы;
4. Сделать вывод по результатам работы.

**Объектом исследования** является человек, занимающийся или не занимающийся физическими упражнениями.

**Методы исследования:** анализ литературы, проведение опроса.

**I.Теоретическая часть.**

**1.1 История появления физических упражнений**

Формирование понятия “физические упражнения” в жизни людей представляет собой длительный эволюционный процесс, который уходит корнями в самые ранние этапы развития человеческого общества. На заре человечества, когда доминировал первобытнообщинный строй, физическая активность была не просто частью жизни, а ее неотъемлемым условием, необходимым для выживания. Охота, собирательство, строительство примитивных жилищ, перемещение на значительные расстояния в поисках пищи – все это требовало от человека постоянных физических усилий, что способствовало естественному развитию силы, выносливости, ловкости и координации. В то время не существовало понятия “физические упражнения” в современном понимании, но физическая активность была постоянной и неотъемлемой частью повседневной жизни, обеспечивая не только выживание, но и естественное развитие физических возможностей.

По мере развития цивилизаций, когда люди переходили к оседлому образу жизни, а также формировались первые государства, физическая активность стала приобретать иные формы. В древних цивилизациях начали появляться первые организованные виды физических занятий, которые носили характер игр, соревнований или же являлись частью военной подготовки. В древнем Египте и Месопотамии существовали игры с мячом, а также различные виды единоборств, которые были не только развлечением, но и способом демонстрации силы и ловкости, а также могли служить ритуальным целям. Древний Китай, с его акцентом на гармонию тела и духа, способствовал развитию таких практик, как тай-чи и цигун, которые включали в себя комплексы плавных движений, способствующих улучшению здоровья и общего состояния.

В Древней Греции физическая культура приобрела особый статус, став частью системы образования и воспитания. Греки поклонялись человеческому телу и считали его развитие важной составляющей гармоничной личности. В гимназиях, специально оборудованных местах для занятий физическими упражнениями, проходили тренировки по гимнастике, легкой атлетике, борьбе и другим видам спорта. Игры в Олимпии и других городах были не просто спортивными состязаниями, а важными культурными событиями, подчеркивающими значение физической подготовки и атлетизма. Древние греки разработали систему физических упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и ловкости, а также стали первыми, кто целенаправленно подходил к процессу тренировки.

В Древнем Риме, в отличие от Греции, акцент в физическом воспитании сместился в сторону военной подготовки. Римские легионеры проходили интенсивные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости и боевых навыков. Хотя спортивные соревнования также присутствовали в римском обществе, они играли меньшую роль по сравнению с военной подготовкой.

С приходом Средневековья интерес к физической культуре несколько угас в Европе, что было связано с доминированием религиозных и духовных ценностей. Однако физическая активность продолжала сохраняться в форме рыцарских турниров, военных тренировок и народных игр. В то же время, в других культурах, например, в странах Востока, продолжали развиваться традиционные формы физических упражнений.

Эпоха Возрождения ознаменовала возрождение интереса к античному наследию, включая физическую культуру. Гуманистические идеи подчеркивали важность гармоничного развития личности, в том числе и физического. Появились новые системы упражнений, а также начала формироваться научная база для изучения влияния физической активности на организм человека.

В Новое время, с развитием науки и медицины, физические упражнения получили научное обоснование. Были проведены исследования, которые подтвердили положительное влияние физической активности на здоровье и физическое развитие. В XIX веке стали появляться различные системы гимнастики, разработанные в разных странах, а также были созданы первые учебные заведения, специализирующиеся на физической культуре.

В современном мире физические упражнения стали неотъемлемой частью здорового образа жизни. Развитие спортивной науки, технологий и доступность спортивной инфраструктуры способствовали появлению большого разнообразия видов физических упражнений, а также разработке эффективных программ тренировок, направленных на достижение разных целей, от укрепления здоровья и профилактики заболеваний до достижения высоких спортивных результатов.

**1.2 Положительное и отрицательное влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие**

Положительное влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие:

Физические упражнения оказывают комплексное положительное воздействие на здоровье и физическое развитие, способствуя укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и некоторых видов рака. Регулярная физическая активность улучшает работу дыхательной системы, нормализует артериальное давление и уровень сахара в крови, повышает уровень хорошего холестерина и снижает уровень плохого. Физические упражнения способствуют укреплению костей и мышц, повышают гибкость и координацию движений, снижают риск развития остеопороза, артрита и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Они также благотворно влияют на психическое здоровье, снижая уровень стресса, тревоги и депрессии, улучшая сон, самочувствие и повышая когнитивные функции. В плане физического развития физические упражнения стимулируют правильный рост костной и мышечной ткани, способствуя формированию гармоничной и сильной фигуры, улучшают двигательные навыки и координацию, а также повышают общую физическую работоспособность. Занятия спортом и физической культурой с детства способствуют формированию здоровых привычек, которые остаются на всю жизнь, что является важным фактором профилактики многих заболеваний и улучшения качества жизни.

Отрицательное влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие:

Несмотря на множество преимуществ, неправильно организованные или чрезмерные физические упражнения могут оказывать отрицательное влияние на здоровье и физическое развитие. Перетренированность приводит к истощению организма, снижению иммунитета, утомляемости, а также повышает риск травм связок, мышц, суставов и костей. Неправильная техника выполнения упражнений также является распространенной причиной травм, которые могут повлечь за собой длительное восстановление. У людей с определенными заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые патологии, заболевания суставов или другие хронические заболевания, неправильно подобранная физическая нагрузка может усугубить их состояние и привести к ухудшению здоровья. Чрезмерные физические нагрузки могут также привести к нарушению баланса электролитов, обезвоживанию организма, нарушению сердечного ритма и другим негативным последствиям. В плане физического развития чрезмерная или неправильно подобранная физическая активность может замедлить рост, вызвать деформации позвоночника, привести к дисбалансу в развитии мышечных групп и нарушению координации движений. Таким образом, важно помнить, что перед началом интенсивных тренировок необходима консультация с врачом и специалистом по физической культуре, которые помогут подобрать оптимальный режим физической активности с учетом индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья и уровня физической подготовки.

**1.3 Принципы построения эффективных тренировочных программ**

Построение эффективных тренировочных программ требует учета ряда принципов, которые обеспечивают достижение поставленных целей, минимизируют риск травм и способствуют устойчивому прогрессу. Одним из ключевых принципов является принцип индивидуализации, который подразумевает учет индивидуальных особенностей каждого человека, включая его возраст, пол, уровень физической подготовки, состояние здоровья, наличие хронических заболеваний, а также личные цели и предпочтения. Программа тренировок, разработанная без учета этих факторов, может быть неэффективной или даже вредной. Принцип систематичности предполагает регулярность тренировочного процесса. Занятия должны проводиться с определенной периодичностью и продолжительностью, чтобы организм успевал адаптироваться к нагрузке и происходили позитивные изменения. Несистематические тренировки, наоборот, могут привести к стагнации или даже регрессу. Принцип постепенности является еще одним важным аспектом. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, по мере того как организм адаптируется к текущему уровню. Резкое увеличение нагрузки может привести к перетренированности и травмам. Постепенность касается как интенсивности тренировок, так и их продолжительности и объема. Принцип разнообразия предусматривает включение в тренировочную программу различных видов упражнений и методов тренировки. Однообразные тренировки приводят к адаптации организма, снижению эффективности и потере интереса к занятиям. Разнообразие обеспечивает всестороннее развитие физических качеств и предотвращает перегрузки отдельных групп мышц. Принцип цикличности подразумевает чередование периодов интенсивных тренировок с периодами отдыха и восстановления. Циклирование тренировочного процесса позволяет избежать перетренированности, обеспечивает оптимальное восстановление организма и способствует достижению максимальных результатов. Периоды отдыха необходимы для восстановления энергетических запасов, а также для восстановления поврежденных мышечных волокон. Принцип специфичности тренировок заключается в том, что тренировочные программы должны быть разработаны с учетом конкретных целей. Если цель – развитие силы, то в программе должны преобладать силовые упражнения, если цель – развитие выносливости, то в программу должны быть включены аэробные нагрузки. Принцип обратной связи заключается в постоянном отслеживании прогресса и корректировке программы при необходимости. Необходимо регулярно анализировать свои ощущения, результаты тренировок, а также учитывать любые изменения в самочувствии, чтобы вовремя вносить коррективы в программу. Важную роль играет и принцип адекватности нагрузки, который подразумевает соответствие тренировочной нагрузки физическим возможностям и текущему состоянию организма. Нагрузка не должна быть ни слишком низкой, чтобы не вызвать тренировочного эффекта, ни слишком высокой, чтобы не привести к переутомлению и травмам. Наконец, важно упомянуть принцип прогрессирующей перегрузки, который означает постепенное увеличение тренировочной нагрузки с течением времени, чтобы продолжать стимулировать адаптацию организма и обеспечивать дальнейший прогресс.

**II.Практическая часть**

**2.1 Проведения опроса среди одногруппников**

Я составил вопросы и провел опрос методом анкетирования среди моих одногруппников.

В опросе можно было выбрать несколько вариантов ответа. Приняло участие 25 человек. Были получены следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | |  | **Ответ** | | --- | --- | | Результат (%) |
| **1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?** | А) Ежедневно | 16% |
| Б) 3-5 раз в неделю | 36% |
| В) 1-2 раза в неделю | 28% |
| Г) Реже 1 раза в неделю | 12% |
| Д) Не занимаюсь | 8% |
| 2. **Какие виды физической активности вы предп**о**читаете?** | А) Бег/ходьба | 28% |
| Б) Силовые тренировки (тренажерный зал) | 25% |
| В) Йога | 7% |
| Г) Плавание | 14% |
| Д) Командные виды спорта | 16% |
| E) Танцы | 0% |
| Ж) Другое | 5% |
| И) Ничего из перечисленного | 5% |
| 3. **Считаете ли вы, что физические упражнения положительно влияют на здоровье?** | А) Да, безусловно | 76% |
| Б) Скорее да | 20% |
| В) Скорее нет | 4% |
| Г) Нет, не влияют | 0% |
| Д) Затрудняюсь ответить | 0% |
| 4. **Считаете ли вы, что физические упражнения положительно влияют на физическое развитие?** | А) Да, безусловно | 68% |
| Б) Скорее да | 28% |
| В) Скорее нет | 4% |
| Г) Нет, не влияют | 0% |
| Д) Затрудняюсь ответить | 0% |
| **5. Какие положительные эффекты от физических упражнений вы замечали на себе?** | А) Улучшение общего самочувствия | 40% |
| Б) Повышение выносливости | 30% |
| В) Укрепление мышц | 11% |
| Г) Снижение веса | 3% |
| Д) Улучшение сна | 5% |
| Е) Снижение стресса | 3% |
| Ж) Другое | 0% |
| З) Не замечал | 8% |
| **6. Какие причины мешают вам заниматься физическими упражнениями регулярно?** | А) Нехватка времени | 36% |
| Б) Лень | 20% |
| В) Отсутствие мотивации | 30% |
| Г) Плохое самочувствие | 4% |
| Д) Отсутствие подходящего места | 0% |
| Е) Финансовые ограничения | 0% |
| Ж) Другое | 0% |
| З) Ничего не мешает | 10% |

Анализируем полученные ответы:

* Большинство респондентов (96%) в возрасте считают, что физические упражнения положительно влияют на здоровье и физическое развитие,
* Большая часть подростков занимается физическими упражнениями 1-2 раза в неделю (36%) или 3-5 раз в неделю (32%).
* Популярными видами физической активности являются командные виды спорта, бег/ходьба и командные виды спорта.
* Многие отмечают положительные эффекты, такие как улучшение самочувствия, повышение выносливости и снижение стресса.
* Основными причинами, мешающими регулярным занятиям, являются нехватка времени из-за учебы, лень, отсутствие мотивации и предпочтение другим видам досуга.

**Анализировав результаты проведенного опроса можно сделать вывод, что** опрошенные в целом осознают пользу физических упражнений, но сталкиваются с трудностями в их регулярном поддержании из-за учебной нагрузки, лени и наличия альтернативных форм досуга. Это указывает на необходимость разработки программ, учитывающих занятость студентов, а также стимулирующих мотивацию и предлагающих больше разнообразных и привлекательных видов физической активности.

**Заключение**

Проведенное исследование, посвященное изучению влияния физических упражнений на здоровье и физическое развитие, подтверждает значимость регулярной физической активности для поддержания и улучшения качества жизни. Анализ литературных источников и результаты проведенного опроса среди респондентов позволяют сделать ряд важных выводов.

Во-первых, существует общее понимание положительного влияния физических упражнений на здоровье и физическое развитие**.** Большинство респондентов осознают важность физической активности для укрепления сердечно-сосудистой системы, поддержания нормального веса, улучшения работы дыхательной системы, укрепления мышц и костей, а также улучшения психического состояния.

Во-вторых, регулярная физическая активность способствует формированию здоровых привычек и повышению общего качества жизни**.** Результаты опроса показали, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, отмечают улучшение самочувствия, повышение выносливости, снижение уровня стресса и улучшение сна. Это свидетельствует о том, что физические упражнения не только оказывают влияние на физическое здоровье, но и положительно сказываются на эмоциональном благополучии.

В-третьих, несмотря на осознание важности физической активности, многие люди сталкиваются с трудностями в ее регулярном поддержании**.** Основными препятствиями являются нехватка времени, лень, отсутствие мотивации, а также недостаточная доступность или привлекательность предлагаемых видов физической активности. У студентов также важным фактором является загруженность учебой и предпочтение альтернативным видам досуга.

В-четвертых, неправильно организованная или чрезмерная физическая активность может иметь негативные последствия для здоровья и физического развития**.** Перетренированность, травмы, усугубление хронических заболеваний – все это свидетельствует о необходимости грамотного подхода к составлению тренировочных программ, основанных на принципах индивидуализации, постепенности, разнообразия и цикличности.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает необходимость популяризации физической культуры и спорта, а также создания условий для доступных и привлекательных занятий физическими упражнениями для всех групп населения**.** Особенно важно уделять внимание формированию здоровых привычек в детском и подростковом возрасте. Для этого необходимо разрабатывать образовательные программы, направленные на повышение осведомленности о пользе физической активности, а также создавать мотивационные программы и условия для занятий спортом в школах, учебных заведениях и общественных местах.

**Список литературы:**

* Леонид Сак«Сила в возрасте. Правильная физическая активность для восстановления и сохранения здоровья», «Эксмо», 2021г.;
* <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-vozniknovenie-fizicheskih-uprazhnenij-6176675.html?ysclid=m65dveei0176688783>
* <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/istoriya-vozniknoveniya-i-znachenie-fizi7067259/>
* <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka?ysclid=m65dy0q31131518283>
* <https://apni.ru/article/4210-polozhitelnie-i-otritsatelnie-effekti-vliyan>
* <https://andrewbogdanov.com/tpost/ul47yc62h1-kak-dostich-luchshih-rezultatov-5-osnovn>
* <https://sportmen.ru/articles/printsipy-postroeniya-trenirovochnogo-protsessa/>
* https://dzen.ru/a/YOk5Ky\_csQSxdY0D