

“МАОУ СОШ №20 С УИОП”

ПРОЕКТ НА ТЕМУ

“ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА”

Работу выполнил: Федотов Е. А.

Руководитель: БАЛАНКОВА В.А.

*“Отлично”
работу проверила
Балф*

Гремячинск, 2025

Оглавление

Введение	3
Глава 1	4
1. Основная часть	4
Глава 2	7
1. Практическая часть	7
1. Подбор оптимальных упражнений	8
2. Составление плана тренировок	9
3. План тренировок	10
Заключение	14
Источники	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	16

Введение

В наши дни образ жизни многих людей становится всё более малоподвижным из-за развития технологий, занятости на работе и прочих причин. Это приводит к ухудшению здоровья, приобретению хронических заболеваний и снижению качества жизни. Поэтому, актуальность изучения положительного влияния физических нагрузок на здоровье человека становится особенно важной.

Регулярные физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить психоэмоциональное состояние и повысить выносливость организма, что способствует поддержанию здорового образа жизни и профилактике многих заболеваний.

Цель работы: узнать какое положительное влияние оказывают физические нагрузки на здоровье человека, как можно внедрить их в свою жизнь.

Задачи:

- ↯ Изучить литературу на тему физических нагрузок и здоровья человека.
- ↯ Выяснить как действует физическая активность на организм человека.
- ↯ Составить план тренировок для среднестатистического человека
- ↯ Рассмотреть способы внедрения тренировок в повседневную жизнь человека.

Гипотеза: физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм и здоровье человека, а также могут стать профилактикой от хронических заболеваний.

Объект исследования: физические нагрузки.

Предмет исследования: упражнения, приносящие пользу здоровью человека.

Методы исследования: изучение научной литературы по проблеме (Интернет-ресурсы), анализ, систематизация данных.

Актуальность: с развитием технологий, люди все меньше подвергают свое тело физической активности, что ведет к ухудшению здоровья и получению хронических заболеваний.

Глава 1

Основная часть

1. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему — улучшение работы сердца и сосудов.

1.1. Физические нагрузки могут помочь укрепить сердце. Сердце — это прежде всего мышца и она тренируется так же, как и все остальные мышцы тела человека. Постоянные нагрузки увеличивают силу сердечных сокращений, улучшая кровоток и снижая нагрузку на сердце в спокойном состоянии. Укрепление сердца приводит к улучшению кровообращения, уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также к повышению выносливости и работоспособности организма. Это помогает организму эффективнее снабжать ткани кислородом и питательными веществами, а уже это ведет к лучшему самочувствию.

1.2. Снижение артериального давления. Упражнения расслабляют стенки сосудов, что способствует снижению периферического сопротивления, тем самым понижая артериальное давление. Например: Андрей, 40 лет, страдающий гипертонией, начал регулярно гулять быстрым шагом по 30-40 минут. Уже через четыре месяца его артериальное давление снизилось с 150/90 до 130/80 мм рт. ст. Это объясняется тем, что его сосуды стали более эластичными, а вес тела снизился на 5 кг.

2. Польза для развития дыхательной системы человека.

2.1. Физические упражнения — это один из наиболее эффективных и лучших способов поддержания органов дыхания. При физических упражнениях увеличивается частота дыхания и объем легких, что приводит к увеличению уровня кислорода в крови, улучшению кровообращения и повышению общей выносливости организма.

2.2. Физические нагрузки играют важную роль в профилактике астмы, поскольку они благотворно воздействуют на работу дыхательной системы.

3. Роль упражнений в укреплении мышц и костей, профилактика остеопороза и травм.

3.1. Укрепление суставов: упражнения могут укрепить связки и сухожилия, которые поддерживают суставы. Это позволяет улучшить стабильность, снизить боль, а также предупреждает появление различных травм.

3.2. Увеличение мышечной массы: силовые упражнения приводят к гипертрофии мышц, что вызывает увеличение их размера и силовых показателей. Улучшается способность организма справляться с физическими нагрузками.

4. Влияние на обмен веществ и поддержание нормального веса тела.

4.1. **Метаболизм** (то есть обмен веществ) — это совокупность внутренних химических процессов в организме, посредством которых тело человека поддерживает жизнь. Находитесь ли вы в спящем состоянии или бодрствуете — обмен веществ функционирует непрерывно в течении всей жизни, так как энергия нужна для всего: дыхание, циркуляция крови, рост и восстановление клеток организма. Физическая активность, особенно силовые тренировки, позволяют увеличивать мышечную массу, что способствует ускорению метаболизма даже в состоянии покоя. Кардиоупражнения, к примеру бег, плавание и езда на велосипеде, тоже оказывают положительное влияние на метаболизм.

4.2. Также, постоянные и правильные, нагрузки препятствуют набору лишнего веса, а в следствии — появлению жировых отложений, так как аэробные тренировки сжигают достаточно большое количество калорий.

5. Польза физических нагрузок для иммунитета и общего самочувствия.

5.1. Регулярные занятия спортом положительно влияют на циркуляцию крови. В результате этого лейкоциты перемещаются по телу более эффективно. Эти клетки крови играют главную роль в борьбе с инфекциями и вирусами. Также, физическая активность положительно сказывается на психике человека, она стимулирует выделение таких гормонов, как эндорфины, которые улучшают настроение и снижают стресс. Стресс ослабляет иммунную систему, делая организм уязвимым к заболеваниям. Таким образом, постоянные физические нагрузки несут пользу не только физическому, но и психическому здоровью, что в итоге укрепляет иммунитет.

Глава 2

Практическая часть

Анализ статистических данных

Я провел онлайн опросы на тему частоты занятий спортом. Это позволит проанализировать, какой объём физической нагрузки люди соблюдают в своей жизни и какие на то причины.

Сколько раз в неделю вы занимаетесь ФК и спортом? На данной диаграмме (рис. 1) можно увидеть сколько раз в неделю люди занимаются физической активностью.

Не занимаются — 37,8%

1-2 раза в неделю — 29,1%

3-4 раза в неделю — 23,3%

5-6 раз в неделю — 9,8%

Мы видим неутешительный результат опроса — больше трети людей не занимаются никакой физической активностью.

Что мешает заниматься физкультурой? На представленной диаграмме (рис. 2) информация о том, какие причины отсутствия физкультуры в жизни людей.

Отсутствие свободного времени — 43%

Другое — 19%

Проблемы со здоровьем — 15%

Без причины — 14%

Не считают это нужным — 9%

Как можно заметить, основная причина — это отсутствие свободного времени.

Проанализировав диаграммы, я пришел к выводу, что нужно составить план тренировок, который будет оказывать наиболее полезное действие на

здоровье человека и не будет занимать слишком много времени. А также подобрать наиболее оптимальные упражнения для среднестатистического человека, которые обеспечат максимальную пользу для организма.

Подбор оптимальных упражнений

Итак, мне нужно составить план тренировок, состоящий из упражнений, которые задействуют большую часть органов человека, принесут наибольшую пользу для его здоровья и предотвратят появление хронических заболеваний.

♦ Сердечно-сосудистая система. Кардиоупражнения.

1. **Бег** — это одно из базовых упражнений, которое хорошо помогает улучшить работу сердца и лёгких. Начинать необходимо с коротких дистанций и постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность. (**Требования:** нет).
2. **Велосипед.** Велосипедный спорт позволяет улучшить сердечно-сосудистую выносливость и развивает мышцы ног. Можно кататься на улице или использовать велосипед в тренажёрном зале. Начинать необходимо с коротких дистанций и постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность. (**Требования:** велосипед/абонемент в тренажёрный зал).
3. **Скакалка.** Прыжки со скакалкой — это забавное и полезное упражнение. Оно увеличивает частоту сердечных сокращений и развивает координацию движений. Начните с коротких интервалов, постепенно увеличивая их длительность. (**Требования:** скакалка).

♦ Укрепление мышц и костей.

1. **Силовые тренировки.** Данный вид тренировок позволит довести мышцы до гипертрофии и в следствии увеличить мышечную массу организма. Мышцы — главный помощник костей, их дефицит приводит к слабости всего организма.

2. Тренировки “фуллбади” — это силовые тренировки, направленные на все основные группы мышц человека, и подразумевают такие упражнения: упражнения на грудные мышцы, упражнения на мышцы спины, упражнения на мышцы ног, упражнения на мышцы кора. (**Требования:** нет)

Мой план будет включать в себя кардиотренировки и тренировки “фуллбади”.

Важно отметить: 1. Кардиотренировки не рекомендуются при инфекционных и онкологических заболеваниях, диабете и тяжелых нарушениях сердечной деятельности. 2. Силовые тренировки противопоказаны при: геморроидальном воспалении, различных видах онкологии, послеоперационном периоде, недавних травмах, сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенном артериальном давлении, патологиях опорно-двигательного аппарата, артрозе, артрите.

Составление плана тренировок

- ◆ Кардиотренировка.
 - Бег.
- ◆ Силовая тренировка.
 - Грудные мышцы.
 - ▣ Отжимания от пола.
 - Мышцы спины.
 - ▣ Подтягивания на высокой перекладине.
 - Мышцы ног.
 - ▣ Приседания.
 - Мышцы кора.
 - ▣ Поднимание туловища из положения лежа.

Теперь, когда мы выбрали упражнения, нужно определить продолжительность и интенсивность тренировок.

Кардиотренировка. Бег следует выполнять по 30-40 минут, трижды в неделю. Бегать нужно в легком темпе, концентрируясь на дыхании. За неделю человек сможет преодолеть примерно 10-15 км. За месяц — 40-50 км.

Силовая тренировка. Силовую тренировку следует выполнять дважды в неделю. Отжимания от пола — 3-4 подхода на 10 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил.

Подтягивания на высокой перекладине — 3-4 подхода на 8-10 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Приседания — 3-4 подхода на 20-30 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Поднимание туловища из положения лежа — 2-3 подхода на 30-40 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил.

Между упражнениями стоит брать отдых длительностью 10 минут — этого достаточно для того, чтобы мышцы отдохнули. В общем тренировка займет примерно 1,5 часа. В неделю — 3 часа. В месяц — 12 часов.

Также следует отметить, что интенсивность и нагрузка тренировок подбирается индивидуально под каждого человека. Мой план тренировок — это концепт, подходящий среднестатистическому человеку для поддержания здоровых характеристик организма.

План тренировок

♦ Понедельник.

- Бег легким темпом в течении 30 минут с концентрацией на дыхании.

♦ Вторник.

- Разминка.

- **Отжимания от пола** — делаем 3-4 подхода на 10 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Исходное положение: руки поставьте немного шире плеч, ладони параллельны и смотрят вперед. Ноги вместе, пальцы ступней ног упираются в пол. На выдохе поднимайте туловище, выпрямляя руки. Держите спину прямой, избегайте прогибов в пояснице. Ваше тело должно образовывать прямую линию. На вдохе медленно опускайтесь вниз. Избегайте резких падений и контролируйте технику выполнения. Повторение: Повторяйте упражнение необходимое количество раз, следя за тем, чтобы сохранять правильное положение тела во время всего подхода.
- **Подтягивания на высокой перекладине** — делаем 3-4 подхода на 8-10 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Возьмитесь за перекладину на расстоянии чуть шире плеч, закрытым хватом. Туловище и шея расположены строго вертикально полу. Медленно, соблюдая технику, поднимайтесь на выдохе. В верху движения, когда подбородок находится над перекладиной, сделайте маленькую паузу и медленно, не резко, вернитесь в начальное положение.
- **Приседания** — делаем 3 подхода на 20-30 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Ноги поставьте на ширине плеч, носки развёрнуты в стороны, на 45-30 градусов. Начиная приседания напрягите поясницу и отведите таз назад. В моменте, когда почувствуете, что поясница начинает округляться, заканчивайте приседание и поднимайтесь в исходное положение. Приседание делайте на вдохе, а выдох — на подъёме.
- **Поднимание туловища из положения лежа** — делаем 2-3 подхода на 30-40 повторений, между каждым подходом

соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Ложитесь на пол спиной, зафиксируйте ступни ног - можно воспользоваться устойчивой опорой или попросить помощи у товарища. Колени согнуты. Руки заведите за голову, сомкнув пальцы в замок. Это будет начальная позиция. На выдохе начинайте поднимать верхнюю часть корпуса, стремясь придать телу форму буквы V. Зафиксируйтесь в верхнем положении, сделав вдох, плавно вернитесь в исходное положение.

♣ **Среда.**

- Бег легким темпом в течении 30 минут с концентрацией на дыхании.

♣ **Четверг.**

- **Разминка.**
- **Отжимания от пола** — делаем 3-4 подхода на 10 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Исходное положение: руки поставьте немного шире плеч, ладони параллельны и смотрят вперед. Ноги вместе, пальцы ступней ног упираются в пол. На выдохе поднимайте туловище, выпрямляя руки. Держите спину прямой, избегайте прогибов в пояснице. Ваше тело должно образовывать прямую линию. На вдохе медленно опускайтесь вниз. Избегайте резких падений и контролируйте технику выполнения. Повторение: Повторяйте упражнение необходимое количество раз, следя за тем, чтобы сохранять правильное положение тела во время всего подхода.
- **Подтягивания на высокой перекладине** — делаем 3-4 подхода на 8-10 повторений, между каждым подходом соблюдаем отдых 5-6 минут для восстановления сил. Возьмитесь за перекладину на расстоянии чуть шире плеч, закрытым хватом. Туловище и шея расположены строго вертикально полу. Медленно, соблюдая

Заключение

Подведем итоги. Мы узнали о пользе физических упражнений для здоровья человека, провели анализ статистических данных и составили план тренировок. Хочется подметить, что данная тема набирает все большую актуальность, так как люди с развитием технологий попросту забывают о важности физической нагрузки в их жизни. Этим проектом я хотел поднять важность ФК в жизни человека и замотивировать людей заниматься спортом. Ведь спорт — это очень важная составляющая жизни каждого человека.

Заключение

Подведем итоги. Мы узнали о пользе физических упражнений для здоровья человека, провели анализ статистических данных и составили план тренировок. Хочется подметить, что данная тема набирает все большую актуальность, так как люди с развитием технологий попросту забывают о важности физической нагрузки в их жизни. Этим проектом я хотел поднять важность ФК в жизни человека и замотивировать людей заниматься спортом. Ведь спорт — это очень важная составляющая жизни каждого человека.

Источники

1. Влияние физических нагрузок на здоровье сердечно-сосудистую систему.
<https://medgorodclinic.ru/stati/vliyaniefizicheskikhnaagruzoknazdoroveserdechnososudistuyusistemu/>
2. Польза для развития дыхательной системы человека.
<https://apni.ru/article/1166-funktsii-dikhatelnoj-sistemi-pri-zanyatiyakh>
3. Роль упражнений в укреплении мышц и костей, профилактика остеопороза и травм. <https://moluch.ru/archive/466/102381/>
4. Подбор упражнений. <https://ggym.ru/exercises/uprazhneniya-dlya-doma/>
5. Дополнительный материал. <https://planetazdorovo.ru>, <https://fit-power.ru>, <https://medhelp24.com>, <https://prozabeg.com>, <https://tyrnichok.ru>.
6. Изображения. <https://papik.pro/risunki/73938-otzhimaniya-risunok-49-foto.html>, <https://thegymnlab.org/best-lat-pulldown-alternatives/>, <https://clubwt.ru/raznoe-2/kak-pravilno-delat-prisesy-kak-pravilno-delat-prisesaniya.html>, <https://bodybuilding-wizard.com/decline-bench-sit-ups/>, [Página 3 | Vetores de Funcional Treino Gorda - Baixe vetores grátis de alta qualidade | Freepik](#).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Сколько раз в неделю вы занимаетесь
ФК и спортом?

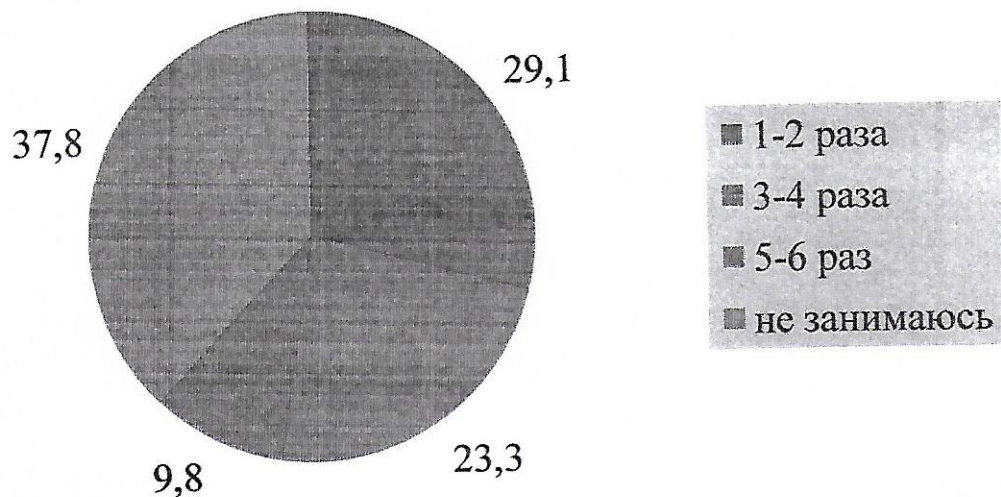


Рис. 1

Что мешает заниматься физкультурой?

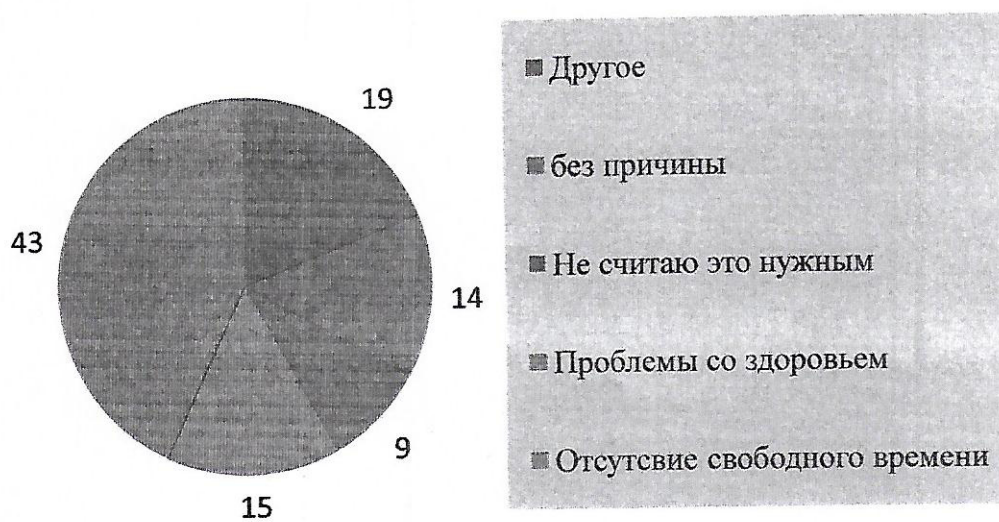


Рис. 2



Рис. 3

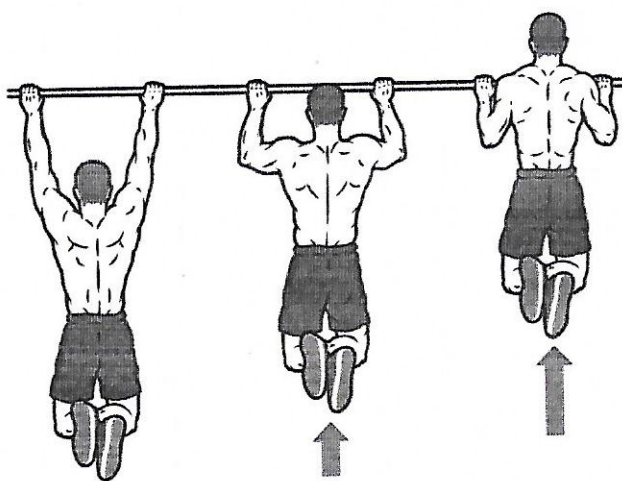


Рис. 4

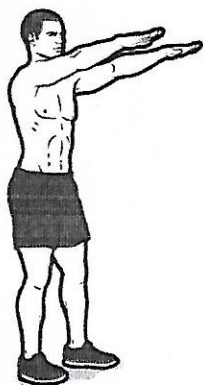


Рис. 5

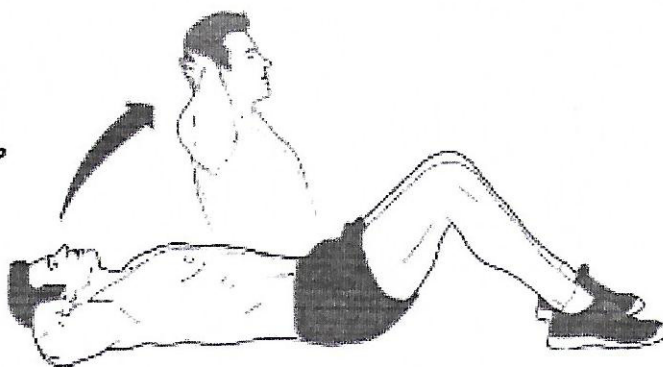


Рис. 6

План тренировок

- **Понедельник.**

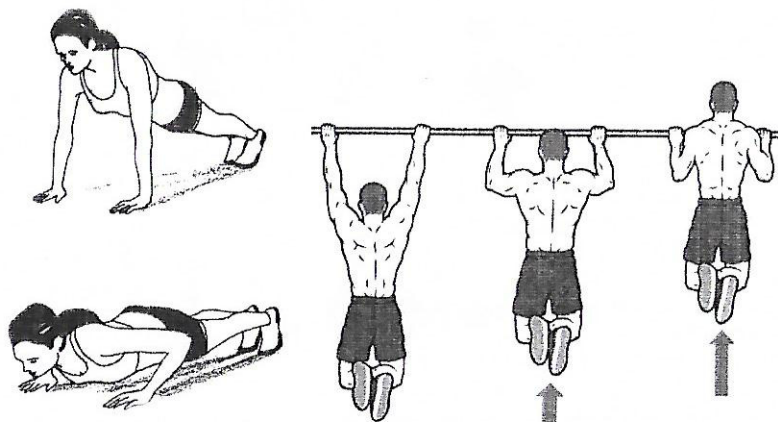
- Бег легким темпом в течении 30 минут.

- **Вторник.**

- Разминка.
- **Отжимания от пола** — 3 подхода по 10 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.
- **Подтягивания на высокой перекладине** (рис. 4) — 3 подхода по 8-10 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.
- **Приседания** — 3 подхода по 20-30 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.
- **Поднимание туловища из положения лежа** — 2 подхода по 30-40 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.

- **Среда.**

- Бег легким темпом в течении 30 минут.



- **Четверг.**

- Разминка.
- **Отжимания от пола** — 3 подхода по 10 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.
- **Подтягивания на высокой перекладине** — 3 подхода по 8-10 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.
- **Приседания** — 3 подхода по 20-30 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.
- **Поднимание туловища из положения лежа** — 2 подхода по 30-40 повторений, между каждым подходом отдых 5 минут.

- **Пятница.**

- Бег легким темпом в течении 30 минут.

