

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Автор

Артюхин Иван Александрович,

6 Б класс, Муниципальное
бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 19
имени М.Р. Янкова», Россия,
Мурманская область, город

Заполярный

Руководитель:

Степуть Гульнара Сергеевна, учитель
биологии, Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№ 19 имени М.Р. Янкова», советник
Российской академии естествознания,
Россия, Мурманская область, город

Заполярный

Содержание

Введение

Теоритическая часть

1. Влияние занятий футболом на организм человека
2. Негативное влияние футбола на здоровье человека
3. Влияние физических упражнений на умственное развитие
4. Вредные привычки и влияние их пагубного значения на здоровье человека

Практическая часть

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Гипотеза: рассмотрим, как футбол влияет на организм человека.

Объектом моего исследования стал футбол.

Цель моего проекта: изучение влияния занятий футболом, на организми здоровье человека.

Задачи:

1. Изучить историю возникновения футбола как вид спорта.
2. Выяснить влияние футбола на здоровье человека.
3. Обработать полученные данные и сделать выводы.
4. Подготовить мультимедийную презентацию и буклет.

Методы исследования:

1. Изучить литературу.
2. Изучить информацию в соц. сетях и интернете
3. Провести опрос среди учащихся 9 классов.
4. Беседа с тренером - Белов Михаил Юрьевич

Теоритическая часть

Футбóл (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

Футбол — командная игра с мячом. Упоминания о футболе пришли к нам из глубины веков, поскольку ещё в древнем мире были игры с мячом. Например, у индейцев племени майя была игра, в которой мяч локтем нужно забить в вертикально расположенное кольцо. Основываясь на древних традициях игр с мячом, появилось много разновидностей футбола. В 19 веке установились чёткие правила.

Разновидности футбола

- Австралийский футбол
- Американский футбол

- Болотный футбол
- Гэльский футбол
- Канадский футбол
- Мини-футбол
- Пляжный футбол
- Шоубол
- Регби
- Футбол теннис
- Кикер(настольный футбол)

1. Влияние занятий футболом на организм и здоровье человека

Футбол – это спорт №1 в мире. Ранее дворовые площадки пустовали только ночью. Особенно в летнее время все футбольные поля были заполнены. Сегодня тенденции таковы, что на кон поставлена популяризация данного вида спорта. И это правильно, поскольку польза футбола для здоровья колоссальная. Футбол улучшает общее состояние здоровья человека. Способствует укреплению иммунитета. Уменьшает вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, выводит плохой холестерин, снижает кровяное давление, улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов. Футбол полезен для улучшения обмена веществ в организме. Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат. При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма. Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений. Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом. Энергетические затраты всего лишь за одну игру у профессионалов составляют немалую цифру - примерно 1500-2000 килокалорий. Нам стало интересно, и решили сравнить, а сколько же за одну игру сжигает килокалорий наш спортсмен? Я обратился за помощью к однокласснику, у него есть «умные» часы, которые подсчитывают такие результаты. Замерил на тренировке и мой результат оказался 906 килокалорий.

Столько сжигает наш спортсмен, который играет в футбол. Активно работающие мышцы для пополнения энергии «сжигают» большое количество жировых отложений и таким образом способствуют избавлению от избыточной массы тела, придавая стройность и подтянутость фигуре. А поскольку о негативном влиянии на здоровье «лишних» килограммов написано уже множество научных трудов, становится очевидным ещё один аргумент в пользу выбора занятий футболом в качестве активного отдыха. Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон. Очень важен футбол для развития личностных качеств, таких как умение работать в команде, воля к победе, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность и другие.

2. Негативное влияние футбола на здоровье человека

Помимо пользы, футбол оказывает негативное влияние на здоровье игроков. Вред этого вида спорта очевиден: Нагрузки на организм связаны с высоким риском травм. Скользящая трава, некорректные игроки в команде соперника, слишком сильный удар по мячу – это далеко не полный список опасных моментов на поле. Технически влияние футбола на здоровье человека полезно для опорно-двигательного аппарата. Но для детей с патологиями скелета, мышечной ткани, чрезмерные занятия могут дать обратный эффект – заострение болезни. Для человека с нестабильной психикой командная игра противопоказана. Она оказывает негативное влияние на психическое здоровье, делает человека раздражительным, эмоционально нестабильным, нервным. Несмотря на пользу, которую может дать эта игра, часто гонять мяч по газону не стоит людям с патологиями сердечно-сосудистой системы. Эмоциональная и физическая нагрузка приводят к тому, что артериальное давление поднимается, ухудшая общее самочувствие. Для больных сахарным диабетом эта игра дает больше вреда чем пользы. Физическая нагрузка и эмоциональное напряжение повышают риск развития гипогликемии.

При болезнях органов дыхания нужно подобрать тот вид спорта, какой не оказывает сильной нагрузки на бронхи и легкие. Не стоит выходить на поле в плохом самочувствии, с повышенной температурой тела. Учитывая, какой вред могут принести регулярные занятия футболом, перед принятием решения заниматься этим видом спорта, надо проконсультироваться с врачом.

3. Влияние физических упражнений на умственное развитие

О положительном влиянии физического развития на умственное знали в Китае, ещё во времена Конфуция, в древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолиня физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Так же в Древней Греции: Платон был двукратным Олимпийским чемпионом по панкратиону (смешанный стиль единоборств), Пифагор чемпионом кулачным боям и это не мешало им быть и оставаться рафинированными интеллектуалами.

Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.

Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

Физическая активность может также активировать действие особых химических веществ мозга, называемых нейротрансмиттерами. Доктор Чарльз Рэнсфорд, представляющий Колледж Хилсдэйл, штат Мичиган

проанализировал научные материалы по данному вопросу и предположил, что хотя существует необходимость в проведении дальнейших исследовательских работ, можно сделать вывод о способности физических упражнений изменять концентрацию норэпинефрина, допамина и серотонина в мозгу и, как следствие, уменьшать депрессивное состояние.

Доктор Джеймс Уиз из Альбертской больницы, а также группа исследователей из Государственного университета Аризоны независимо друг от друга пришли к заключению, что в периоды физической активности наблюдается повышенная эмиссия мозгом альфа-волн. Результатом влияния этих электронных волн является наступление у человека более спокойного и умиротворенного состояния. Их действие начинает проявляться обычно после двадцатой минуты тренировки и может быть зафиксировано с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активных занятий. Исследователи предполагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных факторов воздействия физической активности на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии.

Другие исследователи высказывают мнение, что физические упражнения уменьшают электрическую напряженность в мышцах. Некоторые также полагают, что физическая активность способствует увеличению транспорта кислорода к мозгу. Кроме того, во время выполнения тех или иных физических упражнений повышается температура тела, вызывая уменьшение напряжения в мышцах и влияя на определенные нейротрансмиттеры мозга.

Американский колледж спортивной медицины рекомендует в качестве важного фактора укрепления здоровья, повышения умственной активности и общего самочувствия регулярно заниматься физическими упражнениями в течение 30-60 минут в день, несколько раз в неделю.

Уменьшение уровня психической возбудимости и депрессии и улучшение общего состояния, которые наступают в результате физически активной

жизни, безусловно, положительно скажутся на выполнении своих профессиональных обязанностей теми, чья работа в основном связана с умственной деятельностью. Для многих студентов и работников умственного труда это, прежде всего означает, что время, затраченное на занятия физической культурой, никогда не будет потеряно зря. Напротив, даже тридцатиминутная тренировка будет способствовать усилению умственных способностей и более эффективному использованию времени. Включение перерывов для выполнения физических упражнений ("производственная гимнастика") в трудовое и учебное расписание работников сидячего труда и студентов может повысить производительность труда и академическую успеваемость.

4. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Привычка – Сложившийся способ поведения, осуществлению которого в определённых ситуациях приобретает для человека характер потребности.

Вредная привычка – Закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.

Вредные привычки серьёзно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое). Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст знать о себе. Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Пожалуй, наиболее обсуждаемой, серьёзной и смертельно опасной вредной привычкой является наркомания. Погоня за новыми ощущениями, «химическим» счастьем и псевдоощущением свободы толкает человека попробовать запрещённые препараты «всего 1 раз», и в этом кроется основная ловушка столь разрушительной привычки. К сожалению, «всего 1 раз» чаще

всего заканчивается стойкой тягой к психотропам, победить которую без посторонней помощи практически нереально.

Химический состав препаратов подобного рода искусственно стимулирует выброс дофамина, в результате чего на время повышается настроение, снимается стресс и отходят на второй план все проблемы и заботы. Однако после выведения наркотического вещества из организма наступает стадия компенсации, когда хандра и уныние накатывают с новой силой. В этот момент в подсознании формируется алгоритм: «Наркотики = удовольствие». И если на первых порах подавить такие мысли поможет сила воли и осознание пагубности этой разрушительной привычки, то дальше проблема будет усугубляться.

1.Первым от наркомании страдает мозг — именно на него воздействует попавшее в организм вещество. Клетки серого вещества уже не могут адекватно воспринимать реальность и формировать причинно-следственные связи, из-за чего наркоманам кажется, что психотропы — это не проблема, а, скорее, её решение.

2.Совсем немного времени требуется для того, чтобы разрушение мозга сказалось на состоянии внутренних органов. Поскольку нейронные цепи регулируют деятельность всего организма, появление пагубной привычки будет затрагивать все без исключения системы: сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую, эндокринную и т. д.

3.Как правило, для полного разрушения организма с летальным исходом наркоману требуется от 1 года до 10 лет. Впрочем, основной причиной смертности является даже не полиорганный недостаток, поскольку многие до неё попросту не доживают — размытая реальность и постоянное желание ощутить «кайф» рано или поздно приводит к передозировкам.

Практическая часть

Работая над темой проекта, мы провели анкетирование среди своих одноклассников. В ходе опроса нами получены следующие результаты.

Я провёл опрос среди девятых классов. Узнал у них чем они увлекаются.

Опрос

1.Играешь ли ты в футбол? Да:10. Нет: 9

2.Тебе больше нравится играть или быть болельщиком? Играть: 11. Болеть:8

3.Какие в большей степени эмоции испытываешь во время игры?

Положительные: 16. Отрицательные: 3

4.Как ты думаешь, игра в футбол полезна для здоровья? Да:18. Нет:1

5.Умеешь ли ты спокойно принять поражение? Да: 13. Нет:6

6.Где популярен футбол?

Россия –26человек.

Бразилия – 14 человек.

Америка –12 человек.

Англия –7 человек.

Италия –2 человек.

Франция –6 человек.

Аргентина – 9человек.

Не знаю - 4человек.

Свою страну ребята поставили на 1 место, эта игра, действительно популярна в России, но в рейтинге стран мы стоим не в начале рейтинга.

7.Какие российские футбольные команды вы знаете?

Спартак – 10 человек. ЦСКА– 7 человек. Динамо –11 человек. Зенит – 4человек. Анжи– человек.

8.Умеешь ли ты играть в футбол?

Да – 18 человек. Нет – 2 человек. Не очень – 10 человек.

Мой футбол

Когда я только начал заниматься в секции футбола, мне было сложно владеть мячом. Я неуклюже, постоянно спотыкаясь и падая, старательно вел мяч.

Моему счастью не было границ: я очень много тренировался с такими же ребятами, как я. Но прошло какое-то время, мяч уже беспрекословно слушался меня. Он не путался в ногах, катился точно по заданной траектории и всегда летел прямо в цель. Я проводил на улице все время, играл в футбол с друзьями. Считаю, что я на данный момент хорошо играю в футбол, и это самое любимое занятие.

В моём портфолио уже есть несколько наград за победы на играх, и я ими очень горжусь.

С точки зрения здоровья, футбол оказывает благотворное воздействие на организм, способствует нравственному воспитанию человека, укрепляет характер, учит работать в команде. Если нет противопоказаний по здоровью, то играть можно и нужно, стараясь минимизировать травматизм, соблюдая правила игры. Эмоции от игры в футбол очень сильные. Они бывают как положительные, так, к сожалению, и негативные. Нужно учиться достойно принимать поражения, воспитывать культуру общения, и стараться позитивно мыслить, быть добрее к друг другу. Исходя из опроса сверстников, я сделал вывод, что большинству нравится игра футбол. Некоторые любят играть, кто-то любит болеть за свою команду. И многие честно признались в том, что достойно выдержать поражение у них не всегда получается. А этому нужно учиться. Я не говорю, что нужно смириться с поражением, нет, нужно поражение воспринимать как вызов к следующей победе! Нужно спокойно принимать, анализировать, и исправлять ошибки. Болельщики всегда должны поддерживать свою команду в любой ситуации! Интервью с тренером также помогло понять мне, что все люди разные, и по-разному оценивают ситуацию. Груз ответственности все переносят по-разному. Но нужно всегда, по-доброму, стремиться к победе!

Изучив сведения о футболе, проведя опрос сверстников, можно сделать вывод что футбол — уникальная спортивная игра, которая оказывает огромное влияние на человека. Эмоции, которые испытывает игрок и болельщик, очень тяжело контролировать, но если с самого детства прививать детям доброту,

восприятие здоровой конкуренции, если люди начнут понимать, что поражение — это временно, за ним всегда будет победа, то станет меньше негатива, агрессии, и все мы будем получать только наслаждение от игры.

В целях пропаганды здорового образа жизни ознакомить учащихся 9 класса с результатом моей работы. Провести классный час на тему: «Влияние занятий футболом на организм и здоровье человека».

Заключение

Мне было очень интересно работать по этой теме. Работая над проектом, я узнал много нового и интересного о любимом виде спорта.

В проекте было рассмотрено несколько примеров влияния футбола на организм человека. Согласно приведенным данным, человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. С помощью регулярных упражнений, можно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Физические нагрузки могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека. В наше время физическое, психологическое состояние каждого из нас может стать положительным фактом для страны в целом. Этот показатель является визитной карточкой государства. Из здоровья каждого жителя страны, складывается здоровье нации. К сожалению, сейчас нельзя сказать о том, что Россия – это государство, состоящее из физически здоровых и психологически уравновешенных людей. Но заметна тенденция увеличения тех, кто стал заниматься тем или иным видом спорта. Сейчас в России получают большую популярность бег и ходьба, потому что они являются самыми доступными физическими нагрузками, а пользы от них ничуть не меньше, чем от занятий в тренажерном зале. Хочется верить, что уже через несколько лет мы с гордостью сможем сказать, что Россия – это страна со здоровыми гражданами,

да и весь мир состоит из физически крепких, не знающих никаких болезней людей. Футбол может стать главным помощником для достижения этой цели. Гипотеза доказана, футбол способствует развитию людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Список используемой литературы:

1. Акимов, Н. Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
2. Википедия.
3. Дин Дьюрст, М. М. Все о тренировке юного футболиста – М.:Астрель, 2008. – 120с.
4. Малов, В. И. Футбол: Энцикл. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с.
5. Дэнни Милке. Футбол. Основы игры – М.:Астрель, 2009. – 120с.
6. Ресурсы интернета.
7. Швыков И. А. [Текст] Спорт в школе – футбол. - М., 2002, 255 с.
- 8.<https://force-man.ru>
- 9..<https://strong-life.ru/vliyanie-trenirovok-na-organizm-chelov/>