



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА «ТАУРАС»
197229, г. Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д.102, к.3, стр.1
<http://www.taurus-school.ru>; info@taurus-school.ru
ОКПО 01281685 ОГРН 1157800002590 ИНН/КПП 7814237643/781401001

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
«Лучшая тусовка - это фитнес-тренировка»

Над проектом работал:
Яковлев Александр, 9 класс
ЧОУ «Школа «Таурас», Россия, г. Санкт-Петербург

Руководитель проекта:
Касьянов Дмитрий Вячеславович,
учитель физической культуры
ЧОУ «Школа «Таурас», Россия, г. Санкт-Петербург

Оглавление

Введение.....	2
Цель	3
Основная часть.....	4
История, разделение фитнеса.....	5
Преимущества спорта.....	5
Фитнесс дома.....	5
Правила безопасности при занятии спортом.....	6
Факторы, влияющие на тренировочный процесс.....	6
Итоги анкетирования.....	7
Заключение.....	8
Продукт.....	8
Приложение.....	9
Ресурсы.....	10

Введение

Здоровье – одна из главных жизненных ценностей. Человеческая жизнь зависит от состояния здоровья человека, поэтому ценность здоровья всегда была и будет актуальна в жизни любого человека. Уровнем здоровья определяются все стороны жизни человека – труд, учеба, развлечения, семья, быт, культура и т.д. От образа жизни здоровье зависит примерно на 49-53%. Основными факторами риска являются курение, употребление алкоголя, вредные условия труда, неправильное питание, плохие бытовые условия, не соблюдение гигиенических норм.

Все мы знаем, что отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказывается на самочувствии человека, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету, понятие ЗОЖ не так волнует современное общество. Разнообразные государственные и негосударственные организации призывают людей к пониманию важности ЗОЖ, однако, не всегда такая пропаганда находит отклик. Люди продолжают употреблять алкоголь, курить, переедать, не занимаются спортом.

Современный образ жизни сопровождается малоподвижностью, сидячей работой, стрессами и неправильным питанием, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Деятельное физическое развитие имеет фундаментальное значение для поддержания здоровья и благополучия.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Цель

Целью данного проекта является выявление важности занятий спортом для общего физического и психологического здоровья, а также продемонстрировать пользу занятий спортом и продвигать этот образ жизни среди широкой аудитории.

Актуальность

Актуальность данного исследования обусловлена стремительным увеличением числа людей, ведущих малоподвижный образ жизни, что сильно отрицательно влияет на их здоровье. Усиление гражданской позиции в отношении здоровья и физической активности является важным направлением в настоящее время. _Важно отметить увеличение требований к физической подготовке и этическим качествам личности. Участие в спорте, соревнованиях и стремление к достижению высоких результатов способствуют приспособлению к сложным аспектам жизни. Сфера спорта составляет существенную часть культурной жизни человека.

Задачи

- Проведение анализа научных исследований и медицинских данных, подтверждающих пользу занятий спортом.
- Узнать о том, что будет если вести нездоровый образ жизни, в особенности не заниматься спортом.
- Проведение опросов и интервью для выявления отношения к занятиям спортом и препятствий, мешающих их регулярному занятию.
- Узнать о вреде и пользе занятий спортом.

Гипотеза

Проведение данного проекта позволит подтвердить, что занятия спортом способствуют улучшению качества жизни, профилактике многих заболеваний, повышению уровня энергии и общего благополучия человека.

Основная часть

Спорт

В толковом словаре русского языка С. И. Ожегова написано: «*Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма*». В мире насчитывается около 500 видов спорта. Самыми популярными считаются такие, как: футбол, баскетбол, теннис, гандбол, хоккей, фитнес и другие.

Фитнес - вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей физической формы, достигаемой за счёт питания, отдыха, физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая пригодность организма человека для определённого вида физической деятельности.

Фитнес – (образован от глагола «to fit» держать себя в форме, быть здоровым.) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека. Фитнес –это целая философия существования, органично сочетающая в себе занятия спортом, активный образ жизни, правильное питание и здоровый оптимизм. Это плод многолетних практических наработок специалистов, который воплощен в специальных тренировочных программах, составленных для укрепления здоровья и духа. Основная задача фитнеса – не достижение спортивных показателей, а сделать жизнь человека полноценной, радостной и здоровой.

В основном люди гонятся за объемами, чтобы лучше выглядеть, быть более сильными и выделяться на фоне остальных. Это правильная позиция, так как любую машину, дом, украшение можно купить, а вот тело – нет! Красивое и подтянутое тело - это показатель большой работы, дисциплинированности и трудолюбия. В наше время существуют различные препараты, которые увеличивают твои мышцы, однако они не прибавляют большого количества силы (особенно если не тренироваться при их использовании), и человек, поглощающий их, нуждается в постоянном потреблении их, чтобы сохранять результат, а это вредно для нашего организма.

История

На самом деле, несмотря на то, что само слово «фитнес» имеет американское происхождение, фитнес появился намного раньше в Античной Греции. Тело человека было его «визитной карточкой». Общей философией стало стремление к совершенству, в том числе

и

физическому.

Мальчики и девочки с детства занимались в палестрах – специальных школах, где обучались бегу, прыжкам, метанию копья и диска, борьбе и езде на колесницах. А в более зрелом возрасте каждый продолжал совершенствовать свое тело самостоятельно. Интересный факт – многие ученые, врачи и философы прославились еще и как хорошие атлеты (Платон, Сократ, даже Пифагор)

Разделение фитнеса

Фитнес делится на кроссфит, бодибилдинг и пауэрлифтинг.

Каждый является особенным и хорошим вариантом тренировок.

Кроссфит подразумевает упражнения, требующие выносливость и скорость. Самый яркий пример - это бег, подтягивания, отжимания и т. п. Эти упражнения помогают создать подтянутое тело и сократить процент содержания жира в теле.

Пауэрлифтинг характеризуется большими весами. В этом виде основной задачей является достижение максимально большого веса, что одновременно делает его самым сложным и опасным. Для этого ребята, которые увлекаются этим, имеют крупное телосложение и употребляют большое количество калорий, что помогает им.

Из самого слова **Бодибилдинг** понятно, что тут стоит задача нарастить мышцы, при этом используя «железо». Для этого необходимо делать не максимальные веса, комфортные лично для тебя, с которыми ты можешь работать на 8-12 повторений, в зависимости от упражнения. Тут нету задачи быть максимально выносливым и поднимать огромные веса, однако как и пауэрлифтерам нужно много есть, чтобы мышцы росли. Важно отметить, что подразумевается здоровая еда, насыщенная белками, углеводами, клетчаткой и жирами, но об этом немного позже.

Все разновидности по-своему хороши и каждый выбирает то, что ему по душе.

Преимущества спорта

Какие преимущества приносят людям занятия спортом? Оздоровление организма: нормализация метаболизма, укрепление сердечно-сосудистой, костной, мышечной систем, повышение иммунитета;

Корректировка фигуры, избавление от лишнего веса; развитие координации движений, формирование правильной осанки, походки; снижение стрессовых воздействий на организм, уменьшение нервного напряжения; улучшение общего самочувствия, прилив сил, бодрости, повышение работоспособности.

Каждый человек, начиная с слабого положения, в состоянии достичь силы и уверенности благодаря спортивным занятиям. Участие в спорте означает не только улучшение здоровья и развитие физических способностей, но и оказывает влияние на формирование ловкости, выносливости, силы, а также полезных качеств, таких как целеустремленность и дисциплинированность. Спорт учит нас дружить, радоваться успехам других и выразить сопереживание в случае неудач. Спорт развивает тебя физически и морально. Ты становишься сильнее, крепче, мощнее и соответственно становишься более уверенным. Однако без желания и дисциплины всего этого не будет, поэтому спорт – это не только физическая нагрузка, но и упорная работа над самим собой. Ты находишься в постоянной борьбе с жизненными проблемами, влияющими на твоё состояние, потерей мотивации, лени и усталости. Всегда нужно уметь победить самого себя, но с каждым днем это требует все больше и больше сил, а следствием этого является тренировка своего тела изнутри.

Ярким преимуществом является мобильность. Человек, который занимается спортом всегда чувствует себя стабильно хорошо, полон энергии, прибывает в хорошем настроении, очень общителен и готов помочь в любую минуту. Спорт помогает ему не уйти в себя, а оставаться на волне с происходящим, быть в центре событий. После того, как ты начнешь нравиться самому себе, твоя жизнь поменяется.

Фитнес дома

Многие люди, которые не занимаются фитнесом в своё оправдание говорят: «нет возможности ходить в спортивный зал», но ведь фитнесом можно заниматься и дома, самостоятельно. Если с занятиями в спортивном клубе всё более-менее понятно, то как же заниматься дома?

Фитнес дома отличается лишь тем, что упражнения будут выполняться самостоятельно и без специального оборудования. В спортивных магазинах легко можно приобрести дополнительные отягощения, что ещё больше усилит результат. В качестве гантелей, например, можно использовать бутылки с водой различного объёма.

Если вы не знаете, с чего начать, как правильно составить тренировку и как выполнять упражнения, советую обратиться к интернету. В нём большое количество видеороликов с тренировками в домашних условиях как для начинающих так и для тех, кто занимается продолжительное время.

Правила безопасности при занятии спортом

- ***Качественная разминка***

Любая тренировка начинается с разминки, так как вероятность травмироваться при не разогретых мышцах и суставах крайне велика. Всегда необходимо выполнять определенный комплекс упражнений перед большой физической нагрузкой.

Это не только защитит вас от травм, но и придаст сил с какой-то стороны, поскольку гораздо легче двигаться, когда тебе тепло и ты чувствуешь каждую свою мышцу. Поэтому не стоит пренебрегать разминкой, ведь она не требует от себя чего-то сверхъестественного и большого количества

времени. Следует просто побегать в районе 10 мин и поделать вращения суставов. Эти простые движения обязательно помогут тебе.

- ***Соблюдать рекомендации***

Не стоит придумывать супер-тренировки, которые никто раньше не делал и идти против всех. Наверно не просто так опытные люди дают советы новичкам, на тему хорошей техники выполнения упражнения, подбора правильного веса, количества времени, отведенного на отдых, если речь идет о тренажерном зале. Во всех видах спорта ситуация схожа, поэтому эти рекомендации подойдут всем.

- ***Постепенность и внимательность***

Важно всегда начинать все постепенно, чтобы ваше тело успевало подстраиваться под нагрузку, и вы опять же не травмировались. Если речь идет про тренажерный зал, то необходимо следить за вашим телом и обязательно начинать тренировку с маленьких весов и легких упражнений. В случае неприятных ощущений нужно остановиться и по возможности определить причину. Если дело в технике или недостаточной разминки, то это следует исправить, а если вы получили травму, даже банальное растяжение, то при любых обстоятельствах прекратить нагрузку на пострадавшую часть тела и возможно перейти к тренировке других групп мышц. В других видах спорта аналогичная ситуация. Стоит отметить первую тренировку после длительного перерыва, неважно по какой причине, будь это болезнь или отдых. Тело ослабло и нагрузки нужно начинать постепенно, дабы избежать неблагоприятных последствий.

Факторы, влияющие на тренировочный процесс

В основе лежит образ жизни человека. Вредные привычки негативно сказываются на тренировочном процессе и образе жизни человека.

Курение меняет метаболизм человека на клеточном уровне. Процессы синтеза мышечного белка ухудшаются, а активность генов, вызывающих возрастную потерю мышечной массы (саркопению), наоборот возрастает. Организм курильщика, его тело начинают стареть быстрее, чем могли бы при отказе от этой вредной привычки.

Спиртные напитки плохо действуют на ЦНС, снижают скорость реакции, создают нагрузку на печень, другие органы, что сказывается на результатах спортивных тренировок.

Недостаток глубокого сна уменьшает запасы гликогена — без этого «топлива» спортсмены бегут за счет своих ресурсов, что может вызвать множество негативных

эффектов. Помимо снижения уровня тестостерона, гормона роста и мышечной памяти, это приводит к увеличению расхода энергии и усилению воспалений.

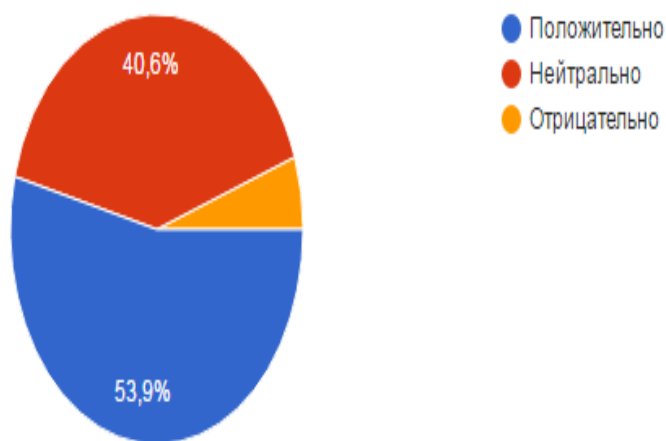
Питание помогает повысить эффективность тренировок, ускорить восстановление организма после них и поддерживать здоровье в целом. Для того чтобы правильно питаться, спортсменам рекомендуется употреблять достаточное количество белков, углеводов, жиров, воды, а также получать все необходимые витамины и минералы.

Стресс и устойчивая выработка кортизола дает отрицательный эффект. Стресс, хроническая усталость, низкая физическая активность — нет прогресса по росту мышц. Еще один побочный эффект — неконтролируемый аппетит и переедание.

Итоги анкетирования

Для подтверждения своих предположений и работы с фактами, я провел небольшое анкетирование, где я хотел узнать, как люди относятся к здоровому образу жизни. Большая половина опрошенных положительно относится к ЗОЖ, однако на этом хорошие новости заканчиваются. Практически половина, а именно 40,6% нейтрально относятся к здоровому образу жизни, то есть не считают его важным. Еще небольшая часть придерживается мнения, что ЗОЖ плохо сказывается на жизни человека. Это очень плачевно, однако результаты прекрасно показывают актуальность моей работы

Как вы относитесь к идее здорового образа жизни? (165 ответов)



Заключение

В заключение хочется сказать, что спортом должен заниматься каждый, даже люди с проблемами со здоровьем и со сложным графиком жизни. Спорт нужен в первую очередь именно вам, а не кому-то другому. Благодаря ему, вы будете чувствовать себя лучше, и все раннее сопровождающие проблемы постепенно будут покидать вас, будь это головная боль или плохое настроение и потеря мотивации. Безусловно необходимо соблюдать определенные правила (вышеупомянутые) для безопасности и заниматься спортом без фанатизма, так как ни к чему хорошему это не приведет. Спорт в первую очередь не развлечение, а серьезный вид деятельности человека, при котором возможны травмы, однако количество положительного в нем гораздо больше, и это покрывает все неприятные риски. Занимайся спортом и будешь сильным и крепким, что крайне необходимо в наше непростое время. Недаром знаменитый певец Виктор Цой пел: «Ты должен быть сильным, иначе зачем тебе быть». Занятия спортом развивают тебя не только физически, но и морально, так как данный вид деятельности тренирует выдержку, креативность, дисциплину и многое другое. Также стоит соблюдать важные факторы образа жизни, от которых зависит здоровье, поскольку спорт должен быть не во вред. Если человек курит, употребляет алкоголь в большом количестве, имеет плохой режим сна и т. д., то такой человек будет вести крайне пассивный образ жизни и ему будет очень сложно держать себя в форме. Тренировки будут даваться ему тяжело, да и в принципе будут бесполезны. Не стоит ставить перед собой цели побить мировой рекорд. Спорт нужен для поддержания здоровья и развития различных навыков. Занимайся спортом, если хочешь хорошо себя чувствовать, выделяться и быть здоровым!

Продукт

Продуктом моего проекта служит видеоролик, в котором показаны упражнения и правильная техника их выполнения. Они подойдут для каждого и будут служить отличной разминкой, а для кого-то и во все тренировкой, которая поможет держать свое тело в тонусе. Выполняйте данные упражнения каждый день и вы почувствуете улучшения, а именно прилив сил, уменьшение боли в суставах, улучшение сна и многое другое.



На данном рисунке изображен человек, который работает с большим весом. Такой вид фитнеса называется *Пауэрлифтинг*. Как я упомянул ранее, задача в такой сфере фитнеса работать с максимально большими весами.



На картинке изображена пара, которая следит за своим здоровьем и занимается фитнесом, а именно кроссфитом. Немного выше я уже рассказывал, что тут все упражнения направлены на выносливость и низкий процент жира в организме. Этому можно достичь выполняя функциональные тренировки, работая с маленьким весом.



Здесь проиллюстрирован пример бодибилдинга. Мужчина работает с достаточно большим, но не рекордным для него весом, чтобы достичь хороших форм тела.

Ресурсы

Для осуществления проекта требовались ресурсы в виде доступа к информационным базам для исследования, а также финансовые, человеческие и организационные ресурсы для проведения мероприятий и создания информационных материалов. Для этого мы использовали преимущественно интернет, мнения людей и различную литературу.

Список использованных источников

<https://bandwolf.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-nachalo/>
<https://www.jvlife.ru/articles/931-vintazhnyy-fitness-ot-sportivnyh-trenazherov-do-sheypinga-i-stepa>
https://medaboutme.ru/articles/fitness_doma_plyusy_i_minusy_domashnikh_trenirovok/
https://zen.yandex.ru/media/a_s_golubev/vliianie-fitnessa-na-jizn-i-zdorove-5f0a36ff0035893378711cf9
<https://scienceforum.ru/2018/article/2018001007>
<https://fitness59.ru/uprazhneniya/polza-zanyatij-v-trenazhernom-zale.html>