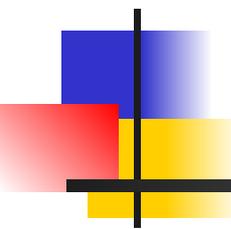


Олимпийские игры
начинаются в школе



- 
-
- Цель: выявление спортивных возможностей организма.



задачи

- 1. Способствовать развитию олимпийского образования в школе, пропаганды идеалов и принципов Олимпизма.
- 2. Формировать у подростков потребность в систематических занятиях спортом, подъем массовости занятий физической культурой среди школьников.
- 3. выявить спортивные возможности подросткового организма



Зимятов Николай Семенович спортсмен-лыжник, четырехкратный олимпийский чемпион, серебряный призер Олимпийских игр



Алексея Слепова в лыжах и биатлоне Бронзовый призер молодежного чемпионата мира в дуатлоне российский лыжник

Алексей Юрьевич Немов — российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион.



В парном фигурном катании на коньках второй раз подряд победителями стали Л. Белоусова и О.

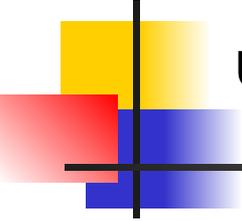


Попов, Александр Владимирович (пловец) 4-кратный олимпийский чемпион.



Горные лыжи Юшин Александр

- 
-
- Кто из нас сможет сказать с уверенностью каковы же на самом деле возможности организма человека. Что на самом деле представляет собой человеческий организм: довольно хрупкая конструкция из пары сотен костей и пару десятков килограммов мяса? или же удивительный и необъяснимый, даже с точки зрения продвинутой современной науки механизм не имеющий никаких аналогов по сложности и выносливости.



Насколько велики возможности человеческого организма?

- Один девятнадцатилетний тараумара за 70 ч перенес сорокапятикилограммовую посылку на расстояние 120 км. Его соплеменник, неся важное письмо, за пять дней преодолел расстояние 600 км.
- Американец Стен Котрел за 24 ч без отдыха пробежал 276 км 600 м.
- В 1980 г. финский спортсмен Атти Невала сумел в течение суток пробежать на лыжах расстояние, равное 280 км 900 м, а его соотечественнику Онни Сави принадлежит рекорд безостановочного движения на лыжах в течение 48 ч. В 1966 г. он прошел за это время 305,9 км.

Иван Михайлович Заикин (1880-1949 гг.)

Прославленный русский атлет, борец, один из первых русских летчиков. При собственном весе не более 80 кг он носил на плечах лошадь весом до 400 кг. Поднимал зубами железную балку весом в 135 кг, на концах которой сидели два ассистента, всего 265 кг, ловил 90-килограммовое ядро, вылетающее из цирковой пушки с расстояния 8 м, лежал обнаженной спиной на доске, утыканной гвоздями, держа на груди камень (500 кг). Шутки ради он мог приподнять такси и провести машину, как тачку, ломал подковы и рвал цепи.



Возможности Вашего организма:

Влияние физической нагрузки на частоту дыхания

- Охрана труда. Если при выполнении физических упражнений вы почувствуете себя плохо, сядьте и обратитесь к учителю.
- Ход работы.

 1. Работая в паре, подсчитайте количество вдохов в течение 1 минуты.
 2. Сделайте 10 приседаний в быстром темпе и сразу же подсчитайте в течение 1 минуты количество вдохов.
 3. Результаты оформите в таблице.
- | | |
|---|--|
| Количество вдохов в спокойном состоянии | |
| Количество вдохов после 10 приседаний | |
- Вывод: Почему увеличивается количество вдохов после физической нагрузки?
- * Никотин, попадая в ток крови сужает кровеносные сосуды. Как это отражается на частоте дыхания?

«Жизненная емкость легких. Механизмы легочного дыхания»

- **Ход работы:**
- А) 1. Испытуемому предлагается сделать глубокий вдох и задержать воздух.
- 2. Измерить с помощью часов время задержки воздуха и записать данные в тетрадь: Вдох = _____ сек.
- 3. После небольшого отдыха и восстановления дыхания испытуемому предлагается сделать глубокий выдох и задержать дыхание.
- 4. Измерить с помощью часов время задержки воздуха и записать данные в тетрадь: Выдох = _____ сек.
- 5. Постройте диаграмму собственных данных.
- Б) При вдохе и выдохе поднимается и опускается грудная клетка, а следовательно, меняется и ее обхват. Изменение обхвата грудной клетки при вдохе и выдохе называется экскурсией грудной клетки.
- 1. Испытуемому предлагают приподнять руки и накладывают измерительную ленту так, чтобы на спине она касалась углов лопаток, а на груди проходила по нижнему краю сосковых кружков у мужчин и над молочными железами у женщин. Во время измерения руки должны быть опущены.
- 2. Измерение на вдохе: испытуемому предлагают глубоко вдохнуть. Мышцы напрягать нельзя, плечи не поднимать.
Данные записать в тетрадь: Вдох = _____ см.
- 3. Измерение на выдохе. Испытуемому предлагают сделать глубокий выдох. Плечи не опускать, не сутулиться.
Данные записать в тетрадь: Выдох = _____ см.
- Вычислить разницу между измерениями вдоха и выдоха, данные записать в тетрадь: Вдох-Выдох = _____ см.
- 5. Постройте диаграмму собственных данных.
- 6. Сопоставьте полученные данные с данными соседа по парте сделайте вывод.

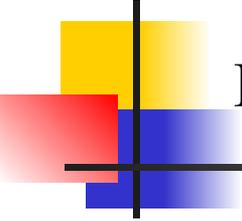
Утомление при статической и динамической работе

- **Ход работы.**
- выясните различие между статической и динамической работой.
- **Опыт 1. Утомление при статической работе.**
 1. Испытуемый берет груз массой 1,5 кг, и держит его в руке, отведенной в сторону под прямым углом к туловищу. Наблюдайте, за какое время произойдет утомление мышц.
 2. Испытуемый берет груз массой 3 кг, повторяет опыт.
- **Опыт 2 Утомление при динамической работе**
 1. Испытуемый поднимает тот же груз(1,5 кг,3кг) и опускает его. Наблюдайте, за какое время произойдет утомление.
 2. Результаты оформите в таблице.
- | | | | | | |
|--------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------|
| Работа | Нагрузка 1,5 кг | Нагрузка 3 кг | Статическая | Динамическая | Опыт |
|--------|-----------------|---------------|-------------|--------------|------|
- **2 Утомление при динамической работе.**
 1. Испытуемый поднимает тот же груз(1,5 кг, 3 кг) опускает его. Наблюдайте, за какое время произойдет утомление
 2. Результаты оформите в таблице.
- **Вывод:** Как нагрузка влияет на развитие утомления мышц?Какая работа более утомительна? Как лучше нести груз: без отдыха попеременно правой и левой рукой, или одной правой, а потом, отдохнув минуту, груз снова нести в этой же руке? Почему при стирке белья спина устает больше, чем руки?



Проверь гибкость позвоночника.

- 1 задание. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.
- 2 задание. Встаньте прямо, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.
- 3 задание. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади.
- Вывод: Если все эти упражнения на растяжку и гибкость дались вам легко, значит вы в отличной форме и вам остается только не потерять гибкость своего тела. Если же для выполнения этих несложных упражнений вам мешает боль в спине, возможно вам стоит серьезно заняться своим здоровьем.



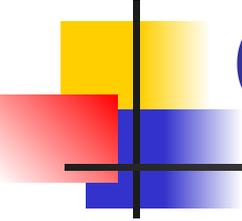
Выявление нарушения осанки

Опыт №1

- 1. Для выявления сутулости сантиметровой лентой измерьте расстояние между самыми отдаленными точками левого и правого плеча со стороны
- А) груди, Б) спины.
- 2. Первый результат разделите на второй.
- 3. Оформите в виде таблицы.
- Расстояние между левым и правым плечом со стороны А/Б груди (А) спины (Б) 4. Оцените результаты. Если получается число, близкое к единице или больше, значит, нарушений нет. Получение числа меньше единицы говорит о нарушении осанки.

Опыт №2.

- Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак.
- Если он проходит - нарушение осанки есть. Если проходит только ладонь - осанка нормальная.
- **Вывод:** Есть ли у вас нарушение осанки?
- Если есть, предположите, каковы причины?



Ожидаемы результат

- способствует эффективной реализации олимпийского образования в школе
- - повысит деловую и спортивную активности подростков.
- - привлечение подростков к здоровому образу жизни.