




Название команды	Название доклада	Тема доклада
Бутон	Быстрее. Выше. Сильнее!	В
1	<p>«Быстрее. Выше. Сильнее!» – девиз Олимпийских игр. Фраза из трёх слов впервые была сказана французским священником Анри Дидоном на открытии спортивных соревнований в своём колледже. Эти слова понравились Пьеру де Кубертену, посчитавшему, что именно они отражают цель атлетов всего мира.</p> <p>Успешное выступление наших спортсменов на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи подстегнуло интерес к спорту. Мы с восхищением наблюдали за выступлениями атлетов. Какой колоссальный труд стоит за этими победами! Сколько потрачено сил и здоровья? Мы решили выяснить, как занятия спортом влияют на физическое развитие.</p>	
2	<p>Физкультура, несомненно, способствует развитию организма человека, а влияние спорта не однозначно. Многие виды спорта травматичны, приводят к физическому и психическому перенапряжению [текст 1]. Что относится к основным параметрам физического развития человека? Какие виды спорта способствуют наиболее оптимальному развитию?</p>	
3	<p>Цель доклада: выявить летний и зимний виды спорта, которые приводят к наиболее гармоничному физическому развитию.</p>	
4	<p>План работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомиться с информацией по этому вопросу 2. Провести социологический опрос о лучшем летнем и зимнем видах спорта 3. По результатам соцопроса выбрать несколько видов спорта в качестве объектов для исследования 4. Решить задачу и аргументировать выбор 5. Сформулировать вывод и оформить доклад 	
5а	<p>Разнообразные двигательные действия формируются в течении жизни человека под влиянием многих факторов, оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально выбранного для занятий вида спорта. Основные качества физического развития: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость [текст 2]. При выборе вида спорта нужно учитывать также возрастные ограничения, уровень травматичности, доступность (в том числе материальную), закаливающий эффект. По перечисленным выше критериям мы предложили оценить летние и зимние олимпийские виды спорта в соцопросе [текст 3] [рис 1].</p>	
5б	<p>В опросе участвовали учащиеся 6 и 8 класса и их родители, учителя физической культуры и биологии. По результатам опроса лучшими летними видами спорта стали легкая атлетика, плавание и футбол, зимние – лыжный спорт, фигурное катание и хоккей. Эти виды спорта относительно доступны, многие имеют закаливающий эффект, развивают основные физические качества. Если учитывать уровень травматичности, то лучшими остаются плавание и лыжный спорт.</p>	
5в	<p>Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первого месяца жизни до старости [рис 2]. Оно обладает незаменимым действием при лечении некоторых заболеваний, связанных с обменом веществ, при начальных стадиях заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, для улучшения и исправления осанки при сколиозах, лордозах и др., для лечения</p>	

	<p>остеохондроза, а также для предупреждения последствий различных травм и для ликвидации некоторых физических недостатков.</p> <p>Плавание является очень эффективным средством закаливания против резких температурных колебаний. Оно повышает резистентные свойства организма и его устойчивость к простудным заболеваниям.</p> <p>Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.</p> <p>Плавание и упражнения в воде способствуют усилению деятельности сердечно-сосудистой системы, но при этом работа сердца протекает в облегченных, благоприятных условиях.</p> <p>Не менее благотворно влияние плавания на дыхательную систему. При плавании дыхание согласовано с движением конечностей. Один цикл движений руками выполняется, как правило, не больше чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и к повышению функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту — 5 л.</p> <p>В воде происходит полная проработка всех мышц, независимо от того, как вы плаваете — баттерфляем, кролем, брассом или на спине.</p> <p>Аргументы в пользу биатлона.</p> <p>В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.</p> <p>Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.</p> <p>В биатлоне развивается еще и меткость [рис 3].</p>	
5г	<p>«Слабые места» занятий плаванием это постоянное действие хлорированной воды на кожные и слизистые покровы, а также переразвитие мышц плечевого пояса, что негармонично для женской фигуры.</p> <p>Есть сведения, что 50% спортсменов – лыжников больны бронхиальной астмой. (профессор Норвежской школы спортивных наук Кай-Хэкон Карлсен)</p>	
5д	<p>Мы допускаем другие варианты решения, но выбранные нами виды спорта, прежде всего, самые доступные, наименее травматичные, приводят к оптимальному физическому</p>	

	развитию. Нет ни одного абсолютно безопасного спорта среди олимпийских видов.	
6	Мы считаем, что лучшим среди летних видов спорта является плавание, а среди зимних – лыжный спорт, так как эти виды способствуют наиболее оптимальному развитию двигательных качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Эти виды спорта самые доступные, массовые, наименее травматичные и, что не является лишним для физического развития, обладают закаливающим эффектом.	
7.1	Летние и зимние Олимпийские игры. http://otvet-plus.ru/sp-ob-modern.htm	
7.2	Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств. http://cm-formation.net/vliyanie-lyzhnogo-sporta-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv/	
7.3	Влияние плавания на организм человека. http://read.rostovmama.ru/articles/705	
7.4	Исследование влияния различных видов спорта на уровень развития физических качеств. http://xreferat.ru/103/174-1-issledovanie-vliyaniya-zanyatiiy-razlichnymi-vidami-sporta-na-uroven-razvitiya-fizicheskikh-kachestv.html	
7.5		
7.6		
7.7		
7.8		
7.9		
7.10		
Не заполнять		

Название команды	Название доклада	Тема доклада
Бутон	Быстрее. Выше. Сильнее!	В

Приложение_1

 <p style="text-align: center;">Рис. 1</p>	 <p style="text-align: center;">Рис. 2</p>	
 <p style="text-align: center;">Рис. 3</p>		Рис. 4
		Рис. 6
		Рис. 8
		Рис. 10

Приложение_2

Текст 1	<p>«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения». А.В. Луначарский</p> <p>«Спорт — это физкультура, доведенная до абсурда». Лев Краткий</p> <p>«Спортсмен профессионал — это человек, который согласен состариться и выйти в отставку в возрасте тридцати лет». Жан Жироду</p>
----------------	--

	HTTP://TOTO.IN.UA/INDEX.PHP?OPTION=COM_CONTENT&VIEW=ARTICLE&ID=162&ITEMID=169
Текст 2	<p>Основные двигательные качества и их характеристика.</p> <p>Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.</p> <p>Быстрота – специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат.</p> <p>Выносливость - это способность поддерживать заданную, необходимую для профессиональной деятельности, мощность и нагрузки и противостоять утомлению, возникшему в процессе выполнения работы.</p> <p>Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.</p> <p>Ловкость – это способность точно управлять своим двигательным аппаратом в пространстве и времени.</p>
Текст 3	<p>Летние олимпийские виды спорта:</p> <p>бадминтон, баскетбол, бокс, борьба (вольная борьба, греко-римская борьба), велоспорт (BMX, велотрековые гонки, горный велосипед, шоссейный велоспорт), водные виды спорта (водное поло, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание), волейбол, пляжный волейбол, гандбол, гимнастика (спортивная, художественная, прыжки на батуте), гребной спорт (академическая гребля, гребля на байдарках, гребной слалом), дзюдо, конный спорт (выездка, конкур, троеборье), лёгкая атлетика, настольный теннис, парусный спорт, пятиборье, стрельба, стрельба из лука, теннис, триатлон, тхэквондо, тяжёлая атлетика, фехтование, футбол, хоккей на траве.</p> <p>Зимние олимпийские виды спорта:</p> <p>биатлон, кёрлинг, конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек, горнолыжный спорт, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл, бобслей, скелетон, санный спорт, хоккей.</p>
Текст 4	
Текст 5	
Не заполнять	