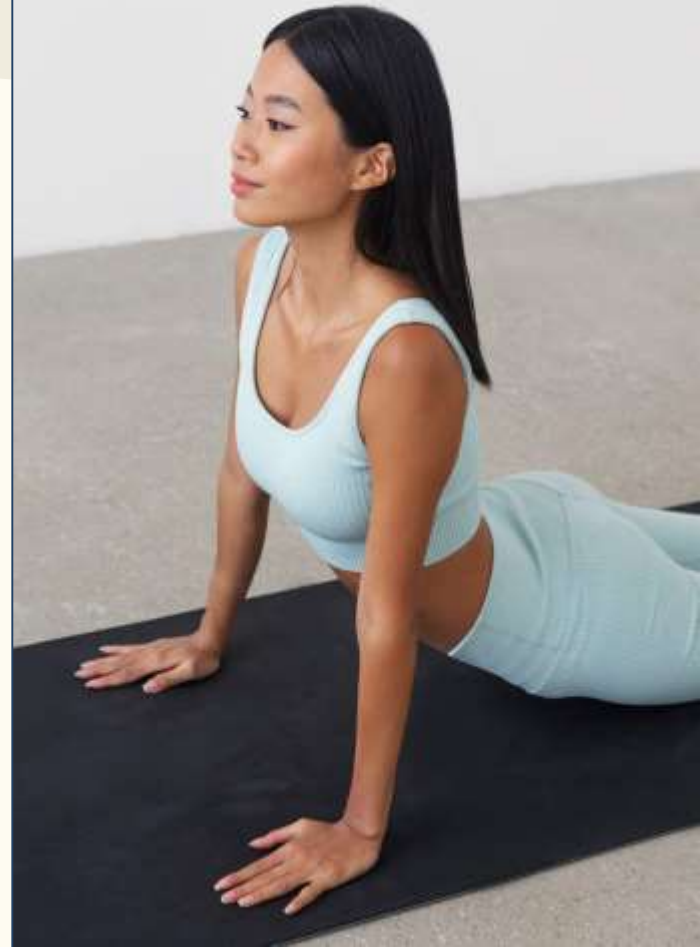




Чем вреден шпагат?

Выполнил: Четвериков Арсений
ученик 4 В класса
МБОУ КГО «СОШ №3»
Руководитель:
Бабеновская Ольга Викторовна



Здоровье

- бесценное богатство для каждого человека;
- залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровый образ жизни → спорт.

Занятие спортом:

- умственное и физическое развитие.
- радость и удовольствие.



Содержание

01

Актуальность

02

Цель и задачи

03

Методы исследования

04

Гипотеза

05

Теоретическая часть

06

Практическая часть

01

Актуальность



*
*

Актуальность

Мало людей задумываются о потенциальных рисках, связанных с практикой шпагата.

Исследование вреда шпагата имеет актуальное значение для здоровья различных групп населения.



02

Цель и задачи



*
*

Цель

Исследовать потенциальные вредные последствия для здоровья, связанные с практикой шпагата.

Задачи

1. Найти и изучить информацию по данной теме
2. Провести анализ научных исследований, посвящённых воздействию шпагата на здоровье.
3. Провести опрос среди учащихся.
4. Проанализировать и выяснить, как можно использовать полученную информацию.
5. Нарисовать обучающий плакат для одноклассников.



03

Методы исследования



*
*

Методы исследования



**Поиск и анализ
информации**



Опрос



Эксперимент



04

Гипотеза



*
*

Практика шпагата может привести к увеличению риска травм и повреждений мышц и суставов, особенно при недостаточной подготовке и неправильной технике выполнения.

Творческий продукт - ПЛАКАТ

05

Теоретическая часть



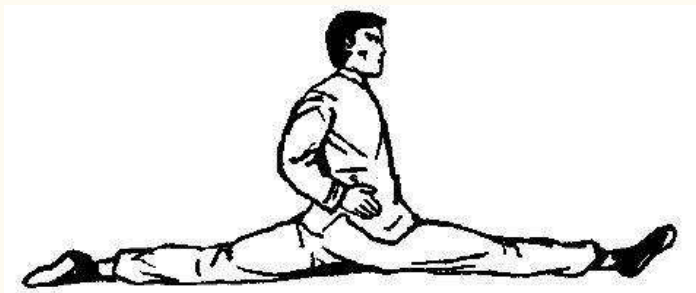
*
*

Шпагат - это положение тела, при котором разведённые в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии

Виды

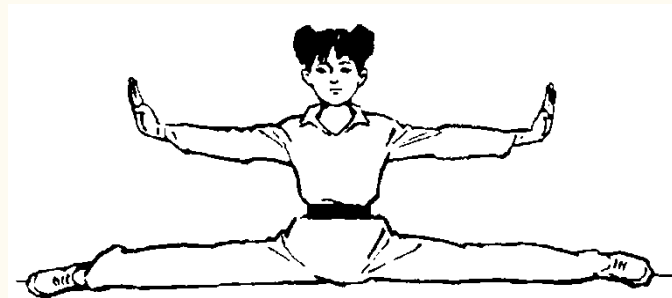
Продольный шпагат

элемент, при котором одна нога находится впереди корпуса, а другая позади него, обе ноги прямые в коленях, расположены перпендикулярно корпусу или под острым углом к нему.



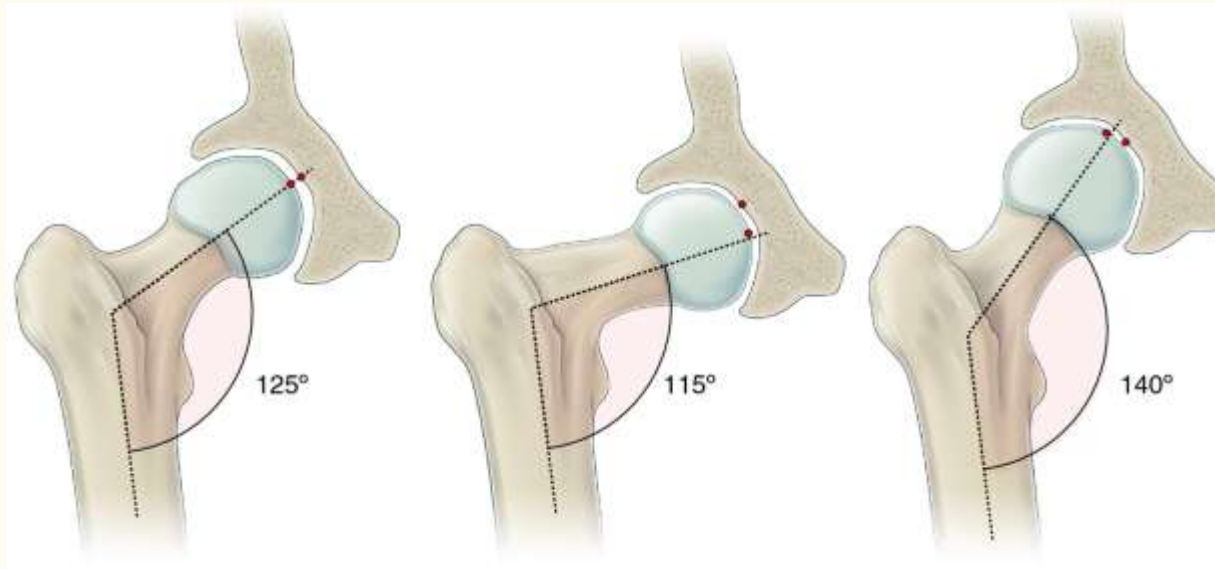
Поперечный шпагат

непростое упражнение, при котором ноги разведены в противоположные стороны по бокам до угла в 180 градусов и больше



Тазобедренный сустав новорожденного

При рождении у ребёнка неровно развиты тазовый и бедренный суставы. По мере роста ребёнка, нагрузка на кости увеличивается, что приводит к их деформации и изменению. Это может привести к вывиху тазобедренного сустава при чрезмерной нагрузке.



Основные проблемы при практике шпагата

- Риск повреждения мышц и связок (растяжение или разрыв связок)
- Проблемы с подвижностью и болевые синдромы

Противопоказания

- проблемы с тазобедренными суставами и спиной
- травмированный позвоночник
- нарушения в работе опорно-двигательной системы

06

Практическая часть



Опрос учащихся

20 человек

Вопросы:

1. Умеете ли вы садиться на шпагат?
2. Считаете ли вы, что шпагат вреден?

Результаты:

1. Не умеют садиться на шпагат
2. Не считают шпагат вредным для человеческого организма



Эксперимент

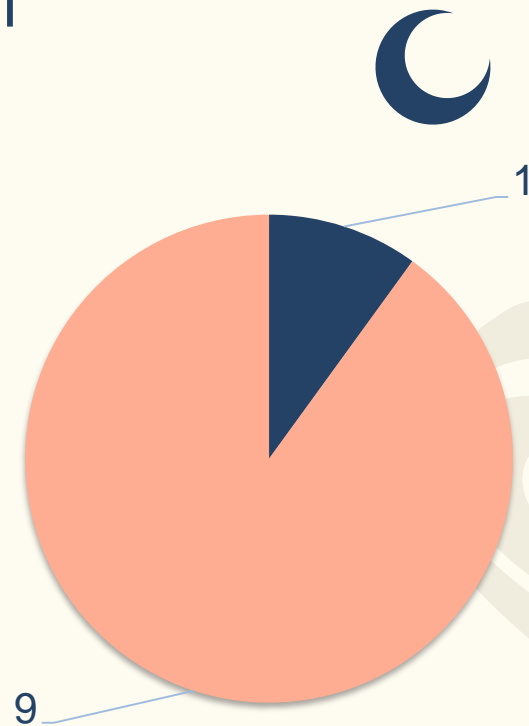
Задание: сесть на шпагат

10 участников (возраст от 9 до 44 лет)

- * Получилось – 1 человек
- * Не получилось – 9 человек

Пояснения:

1. Человек занимается танцами и растяжкой более 10 лет
2. Люди почувствовали неприятные ощущения и тянущую боль во внутренней поверхности бедра



ВЫВОДЫ

- ✓ Существуют потенциальные проблемы и травмы, связанные с практикой шпагата (болевые синдромы, риск повреждения мышц и связок)
- ✓ Возможность садиться на шпагат зависит от определённых составляющих (природных данных, индивидуальных особенностей, уровня гибкости)
- ✓ К практике шпагата необходимо относиться серьёзно (тщательно оценить возможности и риски, сопоставить список противопоказаний с характеристиками тела)