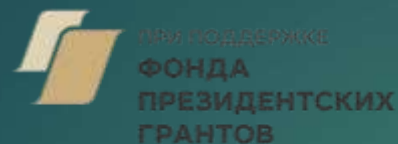


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №1»



Республиканская конференция обучающихся  
«Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей  
и молодежи в XXI веке» в рамках реализации проекта «Здоровый класс»

проект

# Вся наша жизнь - борьба!

АВТОР: УЧЕНИК 9 «Б»

МОИСЕЕВ БАЯН

РУКОВОДИТЕЛЬ: БАДМАЕВА Е.Г., УЧ БИОЛОГИИ

г.Улан-Удэ, 2020

# Постановка проблемы

Современные подростки, юноши ведут малоподвижный образ жизни, у них нет цели в жизни, нет причин для самосовершенствования, просиживают за гаджетами, в условиях пандемии это особенно усугубилось.

Вольная борьба – очень мужественный вид спорта и занимаются им с самых ранних лет. Вольная борьба – прекрасный способ поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье.

Вольная борьба помогает развитию уверенности, характера, интуиции, силы воли, а также умения контролировать себя и анализировать ситуацию.

**Цель проекта-** изучение влияния спорта, а именно вольной борьбы, на становление физической формы подростка.

**Гипотеза:**

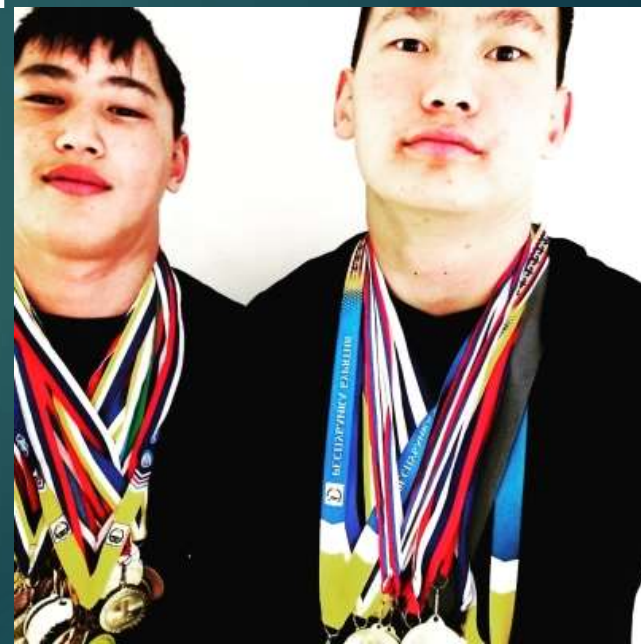
Ребята занимающиеся спортом болеют реже...

*Моя жизнь вольная борьба  
И стремлюсь я только к победе.  
Поражения не для меня,  
Но без них никогда я не стану  
первым...*



## Задачи:

- На собственном примере показать и доказать, что спорт и здоровье тесно связаны друг с другом;
- Показать какие группы мышц помогает развивать этот вид спорта
- Увлечь и удивить своих сверстников ребят
- Показать, что я в этом виде спорта не случайно.



**Работая над проектом,  
я провел опрос учащихся 9 классов.**

Опрос показал, что учащиеся, которые занимаются спортом, развивают в себе не только физические, но и психические качества. Среди физических качеств большинство ребят назвали быстроту, силу, ловкость, выносливость, а среди психических – настойчивость, волю и решительность.

Также опрос показал, что из 27 опрошенных, утреннюю гимнастику делают только 19, из них посещают спортивную секцию – 12 человек. Остальные ребята ответили, что им некогда заниматься спортом, так как они часто болеют. Из этого можно сделать вывод, что ученики, не занимающиеся спортом, чаще болеют и из-за этого пропускают уроки.





# Группы мышц, развивающиеся при занятии борьбой:

## Ягодицы

Далеко не все догадываются, что мышцы ног начинаются именно с ягодичных мышц. Тем не менее, это так. Ягодицы человека имеют следующие мышечное строение:

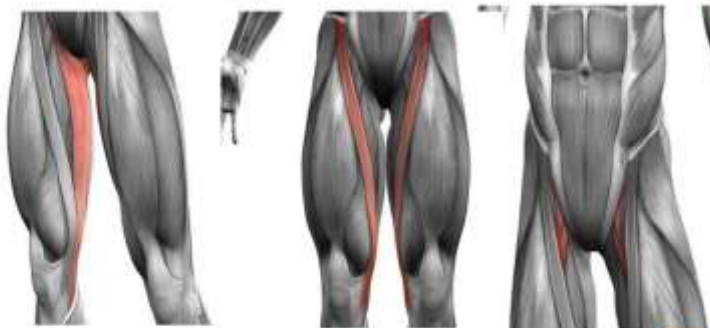
### Большая ягодичная мышца

Именно она «отвечает» за движение бедра, а также распрямление тела и удерживание его в одном положении. Кроме того, эта мышца создает красивый рельеф попки. Она имеет самые крупные размеры на всех мышц организма человека.



Помимо этого, к передней части бедра человека относятся приводящие мышцы, которые, в свою очередь, состоят из других мышц.

Анатомия их будет такова:



-тонкая

-портняжная

-гребенчатая

## Камбаловидная мышца

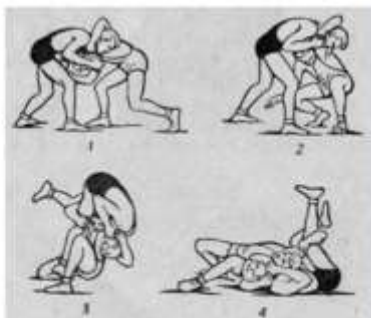
Она располагается под икроножной мышцей и в значительной степени уступает ей в размере. Однако, также способствует формированию красивого рельефа ноги.



## Мышцы голени

### Икроножная мышца

Она относится к двусуставным мышцам. Ее образуют медиальная и латеральная головки. Их соединение происходит в голени. Икроножная мышца занимает большую часть данной области тела.



## Подошвенная мышца

Представляет собой мышцу небольшого размера с длинным сухожилием. Это единственная мышца, которая есть не у каждого человека. Тем не менее, ее отсутствие не является аномальным явлением в анатомии ноги.

Подошвенная мышца



## Полусухожильная мышца

Также расположена на задней стороне бедра. Функция – сгибание ноги в колене.



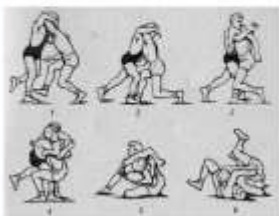
## Полупоперечная мышца

Находится на задней стороне бедра, берет свое начало от седалищного бугра. Такая мышца «отвечает» за разворот голени вовнутрь, а также с ее помощью осуществляется движение бедра.



### Передняя большеберцовая мышца

Свое название получила неслучайно. Дело в том, что она начинается у большеберцовой кости. Благодаря ей человек может разгибать стопу, следовательно, ходить, бегать и т. д.



### Мышцы задней поверхности бедра

Это область является одной из самых проблемных зон тела как у мужчин, так и у женщин. В первом случае могут наблюдаться различные несовершенства, во втором случае целлюлит. Поэтому данным мышцам следует уделить больше внимания. Анатомия в этом случае будет такова:

#### Двуглавая мышца бедра

Она имеет название бицепс. Большинство людей сразу представляют себе руку и бугорок, расположенный сверху. Однако, в данном случае речь идет о бицепсе бедра. Ее расположение – задняя сторона бедра. Основная функция этой мышцы – сгибание голени в колене.



### Средняя ягодичная мышца

Это наружная мышца таза. Она «отвечает» за движение ноги человека вперед и назад. Также к ее функциям относится фиксирование тела при его разгибании. Данная мышца формирует рельеф ягодиц, поэтому нуждается в прокатке. Добиться хорошего результата в этом случае помогут приседания. Лучше выполнять их с отягощением. Тогда мышца будет прокачиваться быстрее.

### Малая ягодичная мышца

Именно благодаря ей мы можем двигать ногами в стороны. Следовательно, махи ногой в стороны помогают прокачать эту мышцу.



-приводящая (она состоит из короткой, длинной и большой мышцы).



Данная группа мышц «отвечает» за приведение бедра. Отсюда она и получила свое название.

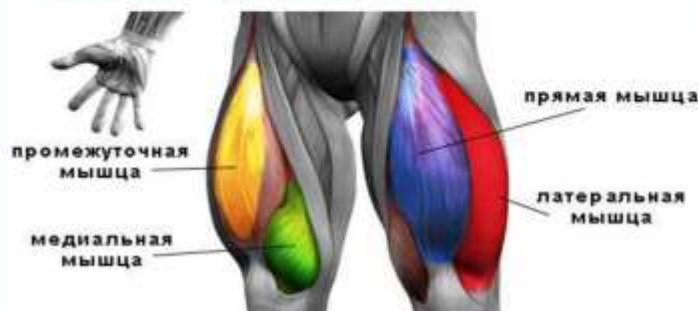
### Промежуточная широкая мышца

Она находится между латеральной и медиальной мышцами и является самой слаборазвитой в данном строении мышц.

### Медиальная широкая мышца

Она располагается на нижней внутренней стороне бедра.

Все мышцы квадрицепса человека в анатомии рассматриваются как самостоятельные мышцы. Однако, прокачиваются они, как правило, все вместе.



Таким образом, вольная борьба, как вид спорта помогает проработать практически все группы мышц, что помогает сформировать прекрасную атлетическую фигуру.





# Мою семью смело можно отнести к династии борцов:

- ▶ Мой прапрадед Моисеев Цыремпил Гармаевич, Ширингын гулбын борец 1786 г.р.
- ▶ Мой прадед Бухэ-Малик Эрдэни Бадмаевич, победитель районных соревнований по борьбе;
- ▶ Мой дед Моисеев Даба-Самбу Эрдынеевич, победитель муниципальных игр «Сурхарбаан» по вольной борьбе;
- ▶ Мой дядя Моисеев Цыремпил Даба-Самбуевич –
- ▶ призер Ердынских игр по вольной борьбе, победитель Республиканских соревнований «Зандан-Жуу»,
- ▶ Призер по вольной борьбе на празднике «Алтаргана-2016»



# Мой путь к победе. Результат.

Для чего я занимаюсь вольной борьбой?

- ▶ Чтобы укреплять здоровье, чтобы побеждать соперников, чтобы быть сильнее, чтобы быть здоровым!
- ▶ Своим проектом хочу доказать, что для того, чтобы добиться успеха, нужна сила воли. Я стал более выносливым, терпеливым.
- ▶ Самое главное – во мне воспиталось чувство ответственности.
- ▶ Я добросовестно и с большим удовольствием посещаю тренировки.
- ▶ Постепенно они приносят мне неплохие результаты: во-первых, я не болею уже много лет,
- ▶ во-вторых, у меня 1 юношеский разряд. Ну и еще-
- ❖ 2016 г. - занял 2 место в Всероссийском турнире в г. Благовещенск
- ❖ 2019 г. - занял 2 место в Республиканском турнире
- ❖ 2018 г. - занял 2 место ДФО в г. Чита
- ❖ 2019 г. – занял 2 место в международном турнире
- ❖ 2018 г. - занял 1 место в Республиканском турнире
- ❖ 2020 г. – занял 3 место в международном турнире.





# Выводы, заключение:

- ❖ Изучив материалы на тему «влияние спорта на здоровье» мы пришли к выводу, что спорт оказывает на организм человека развивающее и исправляющее действие.
- ❖ Спортивные занятия позволяют устранить дефекты осанки – искривление позвоночника, сутулость. Кроме того, физические упражнения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус.
- ❖ Сейчас мне 15 лет и я с гордостью могу сказать, что благодаря тренировке силы воли, я смог изменить свой распорядок дня, принципы питания, регулярность и размер физических нагрузок. За последние годы я добился серьезных результатов.
- ❖ Я значительно поправил свое здоровье, о чем с уверенностью могу сказать, потому что не лежал в больнице уже много лет! И теперь хочу поделиться новыми знаниями и умениями со своими одноклассниками.
- ❖ Наша гипотеза подтвердилась. Для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье, нужно иметь огромную силу воли, нужно заставлять себя работать над собой, закалять себя на выносливость. Могу с гордостью сказать: Что вся моя жизнь – борьба.

## Продукты моего проекта:

- Мини-атлас по анатомии и строению мышц;
- Создание галереи династии моего рода борцов Моисеевых. (4 поколения)

*СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!*

