

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
" Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко"

Исследовательская работа

На тему: «Спорт в жизни современного подростка»

Работу выполнили:

Кашар Илья

Жуков Гордей

Руководитель:

Тренер-преподаватель

Беляева Лариса Васильевна

Содержание

Введение

Глава I. История спорта

Глава II. Спорт в нашей жизни

2.1. Что такое спорт и зачем заниматься спортом?

2.2. Роль спорта в жизни человека

2.3. Спорт и здоровье

2.4. Спорт-альтернатива компьютеру

2.5. Анкетирование и его результаты

3. Заключение

4. Список использованной литературы

«Ничто так не истощает и не разрушает человека,

Как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель

Актуальность:

В наше время детям открыт практически повсеместный доступ к достижениям компьютерной техники: телевизорам, компьютерам, смартфонам, игровым приставкам.

Дети, подростки могут часами сидеть на одном месте, наслаждаясь техническим прогрессом, в ущерб базовой физической активности: прогулкам, занятиям спортом. Такой образ жизни способен качественно отразиться на здоровье детей и нанести вред нормальному физическому развитию.

Цель: изучить значение спорта в жизни человека.

Задачи:

- изучить литературные источники по данной работе;
- выяснить отношение одноклассников к занятиям в спортивных секциях;
- проанализировать полученные работы и сделать выводы;
- определить, что дают занятия спортом;

Объект: обучающиеся МБОУ «СОШ №3» г. Пикалево, ученики 9 «А» класса.

Предмет исследования: занятия спортом наших одноклассников.

Гипотеза: занятия спортом укрепляют физическое и психическое здоровье школьников.

Методы исследования:

- *анализ научной литературы
- *наблюдение;
- *анкетирование
- *опрос;
- *сравнение полученных результатов.

Практическая значимость:

*может быть использована на классных часах для пропаганды здорового образа жизни;

- *на уроках физической культуры;
- *на родительских собраниях.

Введение.

Проблема сохранения здоровья всегда являлась актуальной и требующей действенных мер по его сохранению и укреплению. Многие люди не соблюдают нормы здорового образа жизни. Становятся жертвами гиподинамии. Другая категория людей излишествуют в еде с неизбежным развитием ожирения, склероза сосудов, диабета. Третья категория людей не умеют отдыхать, прибегают к пагубным привычкам.

Поэтому сделать свой правильный выбор в создании условий для сохранения и укрепления здоровья - это необходимость для реализации активной и счастливой жизни. Мы считаем, что физическая культура и спорт становятся единственными и доступными формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и физическим нагрузкам.

Поэтому мы выбрали тему нашего проекта «Спорт в жизни современного подростка»

Новизна данной работы состоит в том, что она дает возможность привлечь внимание наших одноклассников к спорту, занятиям в спортивных секциях.

Глава I. История спорта

История развития спорта насчитывает десятки тысяч лет. С самых древних времен человек стремился быть сильнее, быстрее, выносливее. В те далекие времена эти качества были необходимыми для выживания человека, как вида в дикой природе. С тех же самых пор люди стали регулярно тренировать свои навыки, развивать их и передавать эти знания последующим поколениям.

Аборигены Австралии регулярно тренировали свои навыки стрельбы из лука, что помогало им успешно охотиться. Также они тренировали такие умения, как бег, метание бумеранга.

Индийские племена Америки регулярно тренировались в беге на длинные дистанции, поднятии камней различной тяжести и многом другом.

Среди африканских племен большое распространение получили такие практики, как фехтование на палках, бег с грузом, борьба.

О спортивных соревнованиях ранние упоминания встречаются в древних рукописях IV-III тысячелетия до н.э. Основные виды, в которых соревновались участники – стрельба из лука, верховая езда, бег на разные дистанции, борьба, фехтование различными видами оружия, игры с мячом.

Наибольшего расцвета спорт достиг во время существования Древней Греции, где зародились Олимпийские игры. Для древних эллинов спорт был неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием, являлся основой для гармоничного развития личности. «Не умеет ни читать, ни плавать», - так говорили в Древней Греции о некультурном человеке. А сами Олимпийские игры стали квинтэссенцией и практическим воплощением единства тела, воли и разума.

Глава II. Спорт в нашей жизни

2.1. Что такое спорт и зачем заниматься спортом?

В Англии это слово произносилось «диспорт» Позже, отбросили две буквы и получилось слово «спорт».

Более 100 лет назад слово спорт попало в Россию. Сначала спортом называли коллекцию марок, игру в домино. Позже, только такие физические упражнения, которые помогают укрепить здоровье, сделать человека сильным, смелым, выносливым, гибким, ловким. Спорт - важное слово в жизни человека. Мы очень любим занятия в спортивной школе, которые ведет наш тренер: не стандартно, интересно, необычно! Посещаем спортивную секцию плавания- 6 раз в неделю. Нам нравится такая спортивная жизнь , быть в движении, получаем максимум удовольствия от всех спортивных занятий. Мы считаем, что навыки, приобретенные на занятиях в спортивной школе пригодятся нам в будущем.

Источники литературы информируют нас о том, что занятия спортом способствуют развитию умственных, физических и личностных способностей. Что необходимо современному человеку

2.2. Роль спорта в жизни человека.

Спорт обладает удивительными свойствами. Спортом могут заниматься на природе, в клубах, на работе, дома. Например, домашние тренажеры создают для тех, кто хочет заниматься дома. Это экономия времени и денег. Занятия спортом подразделяют и по времени года. В летнее время люди катаются на велосипедах, играют в волейбол на площадках, занимаются легкой атлетикой. В зимнее время, когда зима господствует 4-5 месяцев - предпочтение отдается зимним видам спорта. Спорт объединяет людей, знакомит между собой, укрепляет здоровье, обеспечивает долгую и счастливую жизнь.

2.3. Спорт и здоровье.

Влияние занятий спортом на организм человека

- *при занятиях спортом ускоряются процессы метаболизма, что приводит к снижению жировых клеток
- *возрастает иммунитет
- *способствует ведению здорового образа жизни
- * влияет на осанку человека, на весь организм в целом
- * приводит к поддержке хорошей и красивой физической форме.

2.4 Спорт-альтернатива компьютеру

Человек, умеющий с детства правильно организовать режим труда и отдыха, всегда сохранит бодрую и творческую активность. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня, поможет подростку выработать у себя динамический стереотип. Автор учения о динамическом стереотипе И.П. Павлов подчеркивал, его создание - длительный труд. Закрепление

привычки к регулярным занятиям, к организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

Первостепенное значение для каждого подростка умение наладить правильный и рациональный режим дня подростка. Для нас режим имеет большое значение.

Нас родители с раннего детства приучили к четкому распорядку дня. Самое главное нужно учитывать свои силы, что бы нагрузка не мешала учебе. Из бесед с ребятами мы поняли, что большинство из них в свободное время предпочитают компьютерные игры. Конечно, работать с компьютером необходимо. Огромное количество профессий тесно связано с компьютерными технологиями. Однако, многие наши ребята злоупотребляют временем, проведенным за компьютером, наносят вред своему здоровью. А для того, что бы избежать длительного пребывания, необходимо убедить его посещать какую-нибудь спортивную секцию. Спорт является хорошей альтернативой компьютеру, что положительно влияет на состояние здоровья человека.

2.5. Анкетирование и его результаты

Анкета №1

Для того чтобы, узнать отношение к спорту наших одноклассников, мы провели опрос. В опросе приняли участие 28 человек. Им предлагалось ответить на два вопроса:

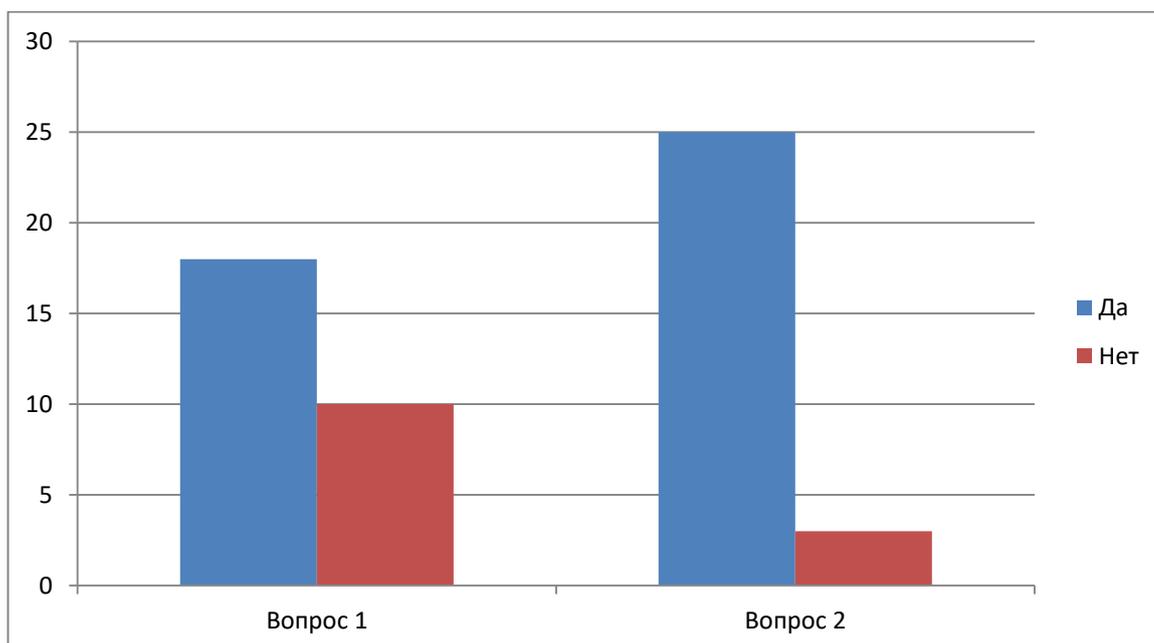
Вопрос 1 –занимаетесь ли вы спортом?

Да-18 человек(65%); нет-10 человек (35%)

Вопрос 2-нравится вам заниматься спортом?

Да-25 человек(89%); нет- 3 человека (11%)

Полученные результаты мы представили на графике



Анализ полученных результатов показал, что 65% одноклассников занимаются спортом, нравится заниматься спортом 89%, не нравится 11% человек.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что большинство нашим ребятам нравится заниматься спортом, некоторые ребята посещают две секции.

Анкета №2

«Физкультура и спорт в моей жизни»

1.Выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?

Да - 8 человек, нет – 6 человека, редко - 14 человек;

2.Выполняешь ли ты дома физические упражнения?

Да - 8 человек, нет – 5 человек, редко - 7 человек;

3.Сколько времени ты проводишь перед компьютером?

До 1 часа - 9 человек, от 1 до 3 часов -10 человек, от 3 и более часов –9 человек;

4.Посещаешь ли ты спортивные секции?

Да - 14 человек, нет – 5 человек, 6 человек - нет желания и времени;

5.Часто ли ты пропускаешь уроки физкультуры?

Да - 5 человек, нет – 18 человек, редко - 5 человек;

6.Нравится ли тебе уроки физкультуры?

Да – 23 человека; 5- затруднились в ответе.

7.Занимаются ли в твоей семье спортом?

Да – 11 человек, нет – 7 человек;

Анализируя данное анкетирование, делаем вывод, что спортивные секции регулярно посещают 14 человек. Посещают уроки физкультуры почти 100%. Занятия спортом повышают интерес к учебе, ребята активно принимают участие в спортивной жизни класса, школы.

Мониторинг физического развития класса

В классе 31 человек. 8 «А» 2021-2022 учебный год		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
4 человека.	16 человек.	6 человек

В классе 28 человек. 9 «А» 2022-2023 учебный год		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
2 человека.	15 человек.	8 человек

Вывод: ребята, которые занимаются спортом, не пропускаю уроки физической культуры, выполняют домашние задания, посещают спортивные секции, имеют высокий уровень физической подготовки.

Отношение родителей к спорту.

Мы вместе с классным руководителем провели опрос родителей, на тему обучения в школе ребят – спортсменов, было опрошено 14 родителей и получены следующие результаты, на вопрос: как учатся дети, занимающиеся спортом по мнению родителей, были получены ответы: на «5» – 6, на «4-5»- 5, на 3-4 -3человека.

То есть большинство родителей считают, что занятия спортом положительно влияют на школьную успеваемость.

Исследование подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что физически крепкие и занимающиеся спортом, наши одноклассники имеют хорошую успеваемость в учебе.

Общий средний бал класса -5,29

Общий процент качества знаний по предметам-92,4 %

Общий СОУ по предметам-71,58%

Общий процент успеваемости класса-100%

Общий процент качества знаний класса -78,08%

3. Заключение

Мы считаем, что спортом должны заниматься все. Важно ставить перед собой цели и задачи, добиваться спортивных результатов, спорт делает нас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.

Проведенное исследование подтверждает гипотезу о том, что увлечение спортом не является препятствием для хорошей учёбы в школе, а становится помощником в учёбе, а также доказывает необходимость наличия режима дня: правильно распределив своё время, можно успешно совмещать как посещение секций, так и учёбу.

Нам очень хотелось бы, чтобы наше исследование помогло ребятам хорошо учиться и заниматься любимым видом спорта.

Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни - только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Наше предположение, что спорт играет важную роль не только для физического развития, но и для формирования личности подтвердилось. Мы благодарны родителям, которые привили нам любовь к спорту, будем продолжать заниматься и поддерживать традицию родителей. Нам есть с кого брать пример! В нашем классе много родителей активно занимаются спортом. Спорт дает нам силу, здоровую и активную жизнь.

4. Список использованной литературы:

1. Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон «Как стать сильным и выносливым».
2. С.А. Нетопина «Школьникам об учебе и отдыхе».
3. Роберт Ротенберг «Расти здоровым».
4. М.Я. Студеникин «Книга о здоровье детей».

5. А.В.Гордеева .Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект-К.-2004.

6. М.Н. Аплетаяев. Система воспитания личности в процессе обучения-Омск:Издательство Ом ГПУ,1998

- <http://zdorovosport.ru/history.html>
- <http://infoplayers.com/istorija-sporta.html>
- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://zdorovosport.ru/>