**МАТЕРИАЛ К РОДИТЕЛЬСКОМУ СОБРАНИЮ**

**«Здоровая семья- здоровый ребенок»**

21 век…Век бурного развития новых технологий во всех сферах человеческой деятельности: науке, образовании, промышленности. Но в то же время такой огромный научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес физической деятельности человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание. И как следствие этого стремительный рост таких негативных явлений в обществе, как наркомания, пьянство, табакокурение, которые стремительно затягивают в свои сети огромные слои населения и прежде всего молодежь и подростков. Кроме этого постоянно ухудшающаяся экологическая обстановка на нашей планете привели к тому, что в современной России задача формирования здорового образа жизни стала очень сложной и трудноразрешимой проблемой. Многие люди не уверены, нужно ли им здоровье. Жизнь представляется им без будущего, бессмысленной и бесперспективной. Поэтому они порой даже не задумываются, что здоровый человек нужен везде: в семье, в трудовом коллективе, - что перед ним открыты все возможности хорошей карьеры, что только здоровый человек способен стать социально активной личностью, самодостаточной, социально ориентированной, играющей важную роль в жизни общества. И совсем забывают простую истину, что здоровье человека зависит на пятьдесят процентов от образа его жизни и только на двадцать – от состояния медицинского обслуживания.

Особое беспокойство вызывает состояние здоровья подрастающего поколение. Ведь будущее России в их руках. Страна, в которой подрастает нездоровое поколение, не имеет перспективы во всех сферах человеческой деятельности. В последнее время радио и телевидение, другие средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми.

В то же время пропаганда и формирование здорового образа жизни, особенно подрастающего поколения, пользуется пока еще недостаточным вниманием со стороны государства. В стране отсутствует целостная общенациональная политика по формированию здорового образа жизни нации, хотя активно проводится целый ряд государственных реформ и мероприятий в этом направлении. Так, например, в целях пропаганды культуры здоровья, ценностей здорового образа жизни Минобразованием России совместно с Госкомспортом России, Минздравом России в 2003 году органам управления образованием, педагогическим коллективам образовательных учреждений рекомендовано ежегодно проводить 7 апреля Всероссийский день здоровья детей. Учащиеся МБОУ «Самофаловская сош» ежегодно принимают активное участие в этом мероприятии.

Во вступительном слове на совещании по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта 13 марта 2013 года Президент России В.В.Путин, размышляя о дальнейшем развитии массового спорта, сказал: «Это чрезвычайно важный вопрос для каждой российской семьи. В последние годы мы уделяем серьёзное внимание этой проблеме. Спорт по праву вернулся в число приоритетов государственной политики. Но этого недостаточно. Развивается инфраструктура, открываются региональные и муниципальные центры спортивной подготовки, серьёзные усилия направляются на продвижение ценностей здорового образа жизни. В то же время ситуация с массовым, особенно детским спортом всё ещё кардинально не изменилась. В этой сфере мы серьёзно отстаём от очень многих стран, наших соседей».

По итогам этой встречи был подписан указ Президента России о преобразовании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI зимних Паралимпийских игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года в Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Эти меры были предприняты правительством в канун крупнейших спортивных мероприятий мирового уровня, которые пройдут в России. Российские олимпийцы - это гордость российского спорта. Но идет время, меняются поколения. Поэтому необходимо вовремя подумать о том, кто в дальнейшем будет защищать честь российского флага на спортивных соревнованиях, приняв эстафету олимпийского огня из рук спортсменов старшего поколения, кто продолжит развивать олимпийское движение в России.

В своей работе мы проследили, как систематические занятия летним олимпийским видом спорта тхэквондо ВТФ оказывают положительное влияние на формирование здорового подрастающего поколения среди учащихся МБОУ «Самофаловская сош», которая с 2006 года активно сотрудничает со спортивным клубом боевых искусств «Торнадо» в деле формирования осознанного отношения учащихся к своему здоровью, развития их интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями в спортивной секции тхэквондо ВТФ, что способствует воспитанию активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности. МБОУ «Самофаловская сош» стала настоящей территорией спорта и здоровья, встав на путь развития олимпийского движения на территории Городищенского муниципального района. Это один из путей повышения авторитета школы в общественной и культурной жизни поселка Самофаловка и Городищенского муниципального района в целом.

Физическая культура и спорт, ставшие универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, способствуют долголетию человека, формированию здорового образа жизни, поэтому их первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья. Значит, они должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Этой же точки зрения придерживается и администрация МБОУ «Самофаловская сош» в лице ее директора Камышовой И.А. Поэтому во внеурочное время учащиеся школы торопятся в спортзал для занятий в секциях по футболу, волейболу. Эта работа ведется в системе, поэтому учащиеся нашей школы – активные участники и призеры спортивных соревнований районного и областного уровня. Но в этой работе школе долго не удавалось выйти на всероссийский и международный уровень.

И вот с 2006 года школа начала активно сотрудничать со спортивным клубом боевых искусств «Торнадо», который активно и развивает на территории Волгоградской области олимпийский вид спорта – тхэквондо ВТФ. Это сотрудничество оказалось очень плодотворным. *Прошло время, эти ребята выросли, закончили школу*. А нынешние мальчишки и девчонки в выходные дни по-прежнему торопятся на тренировку в школу, чтобы стать сильными, ловкими, чтобы испытать свою волю и характер.

. В настоящее время спортивную секцию тхэквондо посещают более 20 учащихся 1-7 классов. Ребята занимаются тхэквондо только второй год, но они уже неоднократно являлись участниками и призерами Первенства СКБИ «Торнадо». Среди них Рожко Алексей - учащийся 4 класса, который стал чемпионом Волгоградской области в весовой категории до 37 килограмм среди кадетов в мае 2013 года. Спортсмены средней возрастной группы принимали участие в открытом Первенстве города Волгограда, в международном турнире «Сталинградская битва» и «Tornado- Chellendge”. Ученица 7 класса Чугунова Анастасия в 2012 году заняла 3 место в Первенстве клуба «Торнадо», а в 2013 году стала бронзовым призером открытого Первенства г.Волгограда.

В мае 2013 года по инициативе учащихся МБОУ«Самофаловская сош» в целях пропаганды ЗОЖ и популяризации тхэквондо как олимпийского вида спорта среди подрастающего поколения с администрацией магазина «Покупочка», расположенного в п. Городище на улице Промышленной, был заключен договор о длительной трансляции видеоролика «Время действовать», посвященного деятельности СКБИ «Торнадо», в котором принимал участие выпускник нашей школы и нынешний наставник спортсменов, занимающихся в МБОУ «Самофаловская сош» Кирокосян Карен Арутюнович.

Учащиеся-спортсмены МБОУ «Самофаловская школа» живут, учатся и занимаются спортом под девизом: «Двигайся то как дракон, то как тигр, и устремляйся вперед, как молния. Будь покоен и бескорыстен, будь незыблем, как гора. Будь подобен воде, неудержимо стремящейся вниз. Будь подобен огню, который стремительно распространяется вокруг. Не поддавайся праздным мыслям, не будь зависим от внешнего, действуй, и ты победишь!» Поэтому мы уверены в том, что если таков лозунг спортсменов -тхэквондистов нашей школы, то эти ребята ни при каких условиях, ни под каким предлогом, ни в одной компании, никогда в жизни не позволят себе взять в руку сигареты или попробовать на себе действие наркотиков. Для них жить здраво - это здорово! Это жизненная установка, которую они вырабатывают в себе уже с раннего детства. А философия тхэквондо, которая выражается в пяти принципах: Учтивость, Терпение, Непоколебимый дух, Самоконтроль, Честность – несовместима с вредными привычками и способствует активизации процессов физического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Подтверждением данной точки зрения являются и те исследования, которые были проведены авторами данной работы среди учащихся МБОУ «Самофаловская сош» и их родителей в 2012 – 2013 годах.

**ГЛАВА 4**. **Влияние активных занятий олимпийским тхэквондо ВТФ на физическое и нравственное развитие учащихся МБОУ «Самофаловская сош» 1-7 классов.**

В данной работе было проанализировано влияние систематических занятий спортом (олимпийское тхэквондо ВТФ) на физическое развитие и совершенствование учащихся младшей школы( 1-4 класс) и среднего звена (5-7 класс).Этот школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека.

*В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. Поэтому занятия физической культурой в младшем школьном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма ребенка, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать растущий детский организм.[[1]](#footnote-1)*

Одним из факторов риска здоровью детей школьного возраста является низкая двигательная активность, которая снижается с поступлением в школу и продолжает всё сильнее снижаться от младших классов к старшим. Её дефицит нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает состояние здоровья ребенка. Это связно с большими умственными нагрузками как непосредственно в школе, так и при выполнении всё увеличивающегося числа домашних заданий .[[2]](#footnote-2)

Указанное приводит к тому, что у большинства младших школьников нарушается осанка, ухудшается зрение, деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.[[3]](#footnote-3)

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей с 23,2% до 15,1% и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья с 60,9% до 67,6% и хронические заболевания с 15,9% до 17,3%.[[4]](#footnote-4)

В настоящее время существует много направлений оздоровительных занятий: это уроки физической культуры в школе ( 3 часа в неделю), школьные спортивные секции ( в нашей школе это футбол, баскетбол, волейбол, которыми руководит учитель физической культуры) и спортивные секция по тхэквондо ВТФ, в которой тренировки проводят специалисты специальной спортивной подготовки, аттестованные в Штаб-квартире Всемирной Тхэквондо Федерации, которая находится в столице Южной Кореи – Сеуле, в огромном учебном центре Куккивон, и имеющие спортивную квалификацию мастеров спорта России и 1 дан в системе всемирной федерации тхэквондо.

Объектом изучения в проекте стали аспекты физического здоровья учащихся МБОУ «Самофаловская сош», которые занимаются в СКБИ «Торнадо» на базе школы, и учащихся, не занимающихся спортом: масса тела, рост учащихся, объем грудной клетки, пульс, уровень артериального давления в состоянии покоя и после нагрузки.

Целями нашего проекта стало изучение положительного влияния регулярных занятий спортом на физическое, умственное развитие и психологическое состояние учащихся, занимающихся в спортивном клубе боевых искусств «Торнадо» на базе МБОУ «Самофаловская сош»,оценка различия в показателях по этим напралениям с помощью анкетирования, измерений и тестирования. Поэтому нам необходимо было провести исследования, чтобы конкретными фактами подтвердить эту точку зрения.

Для информативности и наглядности нашего исследования мы сформировали две основные группы учащихся 1-7 классов по 20 человек в каждой: спортивную группу( СГ) и не спортивную группу учащихся(НСГ).

4.1. Прежде всего было проведено **исследование психологического состояния** учащихся этих групп. Изучение эмоционального состояния проводилось школьным психологом по методике Филлипса. Это тестирование предназначено для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у учащихся 1-7 классов. Тест состоит из 58 вопросов, на которые необходимо однозначно ответить «да» или «нет». При обработке результатов выделяют вопросы, которые не совпадают с ключом. При обработке данных подсчитывается:

\* общее количество несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, то можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста, то о высокой тревожности.

\*число несовпадений по каждому из 8 факторов тревожности и анализируется общее внутреннее состояние ребенка.[[5]](#footnote-5)

Все учащиеся, которые прошли через это исследование, были разделены на две группы по 10 человек.

* **первая группа** – школьники, занимающиеся тхэквондо и достигшие определенных высот в спортивных состязаниях. Они выделяются сдержанностью, саморегуляцией своего поведения.(СГ)
* **вторая группа** – школьники, не посещающие спортивные секции. Они менее стабильны эмоционально, чрезмерно обидчивы. Их характеризуют эмоциональные всплески, быстрая смена настроения.(НСГ)

**Для анализа мы выбрали несколько тестов, на наш взгляд, более ориентированных на социальную адаптацию учащихся.**

Выявляя общую тревожность в школе , психолог установила, что у детей СГ этот уровень ниже: в СГ повышенный уровень наблюдался только у 2 учащихся, а у 8 человек он оказался ниже 50%. Тогда как в НСГ у 1 ученика эти показания оказались выше 75 %(высокий уровень), у 4 учащихся наблюдался высокий уровень тревожности и только у 6 человек он был ниже 50%. Это свидетельствует о том, что ребята из СГ быстрее и свободнее включаются в жизнь школы, они более активны и инициативны.

Исследование переживаний социального стресса выявило следующие результаты в СГ: повышенный уровень имеют 3 учащихся , 7 учащихся свободно контактируют со своими сверстниками и свободно социально адаптируются, тогда как в НСГ у 1 ученика этот показатель оказался выше повышенного уровня, а у 3 детей – высокий.

Страх самовыражения, то есть переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью предъявления себя другим, проблемы демонстрации своих возможностей другим в СГ: только 1 человек имеет высокий уровень, у 3- он повышенный , а 6 человек таких проблем не испытывают. В НСГ у 5 учащихся – высокий уровень, у 4 человек – повышенный, и только 1 из опрошенных свободно демонстрирует свои возможности окружающим.

Интересными, на наш взгляд, оказались результаты исследования страха не соответствовать ожиданиям окружающих.

У ребят, занимающихся тхэквондо, только 3 человека имеют повышенный уровень тревожности по этому показателю, а 6 человек негативных переживаний такой ситуации не имеют вообще. Тогда как в НСГ результаты оказались следующие: высокий уровень тревожности – 2 учащихся, повышенный – 4 учащихся, и только 4 человека такой тревожности не испытывают.

Таким образом, на примере анализа только трех уровней тревожности СГ и НСГ учащихся можно сделать вывод о том, что занятия спортом ( тхэквондо) оказывают огромное положительное влияние на эмоциональную стабильность учащихся 1-7 классов.

Результаты наглядно показывают, что количество тревог 2-ой группы (учащиеся, не занимающиеся в спортивной секции,) испытывают большее количество тревог, чем учащиеся 1-ой группы (дети, занимающиеся в спортивных секциях). Значит, эмоциональная стабильность присуща только о группе детей, посещающих спортивные секции.

**4.3.** В практической части нашего исследования мы попытались выяснить, какое место занимает спорт в жизни учащихся 1-7 классов.

Прежде всего мы проанализировали психологический настрой учащихся спортивной группы и их мотивацию к занятиям спорта, а также отношение к увлечениям детей их родителей, используя метод анкетирования .

1.Учащимся 1-7 классов мы предложили заполнить следующую анкету:

Опросив 50 учащихся 1-7 классов и подсчитав ответы, мы получили следующие результаты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Количество человек | |
| Да | Нет |
| 1. | Занимаетесь ли вы спортом? | 31 | 19 |
| 2. | Какой вид(ы) спорта вам нравятся? | футбол-14  баскетбол-16 плавание-2  теннис-5  танцы-3  тхэквондо-20 |  |
| 3. | Занимаетесь ли вы в спортивных секциях (кружках)?  Если да, то в каких? | 31 человек  тхэквондо-20  баскетбол- 12  волейбол-10  футбол-14  танцы- 2 | 19 |
| 4. | Утренней гимнастикой занимаетесь регулярно? | 8 | 42 |
| 5. | Вам нравится ходить на уроки физкультуры? | 46 | 4 |
| 4. | Для чего вы занимаетесь спортом? | Чтобы быть уверенными в себе, чтобы быть успешными среди ровесников, чтобы быть сильнее, чтобы стать известными спортсменами и т.д. |  |
|  |  |  |  |

**Вывод**: полученные результаты свидетельствуют о том, что из 50 опрошенных учащихся 31 человек занимается в различных спортивных секциях, в основном это спортивные секции на базе школы. И только 21 человек занимается в спортивных секциях на базе городских спортивных клубов под руководством специалистов - тренеров узкой спортивной направленности: 20 учащихся занимаются тхэквондо ВТФ в спортивном клубе боевых искусств «Торнадо», и 2 учащихся занимаются спортивными танцами в спортивном клубе «Вояж» в

г. Волгограде. Есть ребята, которые занимаясь в школьных спортивных секциях, одновременно посещают несколько секций, но такие занятия носят не всегда систематический характер и находятся на уровне массового любительского спорта. Абсолютное большинство учащихся с удовольствием ходят на уроки физкультуры, эти учащиеся понимают положительное влияние спорта и физкультуры на их здоровье и физическое развитие. Они занимаются спортом, чтобы стать уверенными в себе, чтобы быть сильнее, успешнее в обществе. И только 4 человека высказались негативно по этому вопросу, и если есть такая возможность, они стремятся избегать занятия даже по физкультуре.

**Анкетирование учащихся, занимающихся спортом ( тхэквондо).**

**Было проведено анкетирование учащихся по данному ниже вопроснику .**

Что мне дают занятия спортом?

* уверенность в себе;
* успешность в среде ровесников;
* учусь на «хорошо» и «отлично»;
* у меня много друзей;
* я редко болею;
* улучшают настроение;
* отвлекает от вредных привычек.

**Результаты анкетирования были обработаны путем подсчета** вариантов ответов 50 опрошенных учащихся, занимающихся спортом. Получены следующие результаты:

* уверенность в себе-8 чел
* успешность в среде ровесников-7 чел
* учусь на «хорошо» и «отлично»-14 чел
* у меня много друзей- 10 чел
* я редко болею – 3 чел
* улучшают настроение -5 чел
* отвлекает от вредных привычек.- 3 чел

Вывод: большинство учащихся, занимающихся спортом успешны в учении, они общительны, имеют много друзей, уверены в своих силах, не зависят от вредных привычек, то есть можно говорить об их более высоком уровне адаптации в социуме. И только 3 учащихся заявили о том, что спорт помогает им преодолеть их зависимость от вредных привычек, так как по законам клуба «Торнадо» табакокурение, принятие спиртных напитков и тем более наркотиков категорически запрещено. За этим внимательно следит тренерский состав клуба. И конечно же, для тех ребят, кто часто болел простудными заболеваниями, а таковых оказалось 3 человека, тхэквондо способствовало тому, что они стали реже болеть. Спортсмены занимаются в спортивном зале босиком. Это явилось хорошим средством закаливания.

**Опрос учащихся, не занимающихся спортом, на тему : «КАКУЮ РОЛЬ СПОРТ ИГРАЕТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?»**

1. Ваше мнение: играет ли спорт важную роль в жизни человека? (да/нет)
2. Занимаетесь ли Вы спортом? (если да, то необходимо привести примеры)
3. Смотрите ли Вы спортивные трансляции по телевизору? (если да, то какие предпочитаете смотреть)

**Были получены следующие результаты:**

**\***равнодушен – 5 чел

\*являюсь болельщиком- 18

\*смотрю спортивные телепередачи - 16

\* охотно занимаюсь на уроках физкультуры- 11

**Вывод**: проанализировав данные результаты, мы выявили, что доля учащихся, которые не любят активные занятия физкультурой и спортом, минимальна: 5 учащихся из 50 опрошенных человек. Оставшиеся 45 опрошенных, не занимаясь активно физическими упражнениями сверх учебной нагрузки в школе, проявляют в различной степени интерес к спорту: одни являются болельщиками, другие смотрят телепередачи, третьи занимаются на уроках физкультуры. Это значит, что если заинтересовать данных учащихся, убедить их в полезности занятий спортом, то не исключено, что они будут активно посещать спортивные секции.

**Анкетирование родителей учащихся.**

Как вы относитесь к занятиям своих детей в спортивной секции тхэквондо?

\* поддерживаю интерес своего ребенка к занятиям спортом;

\* с удовольствием посещаю соревнования;

\*у меня нет на это времени;

\* жду от ребенка высоких спортивных результатов;

\*вижу его спортсменом-профессионалом.

Было опрошено 20 родителей, дети которых занимаются в спортивной секции тхэквондо, и получены следующие результаты:

\* поддерживаю интерес своего ребенка к занятиям спортом-7 чел

\* с удовольствием посещаю соревнования – 3 чел

\*у меня нет на это времени – 1чел

\* жду от ребенка высоких спортивных результатов – 6 чел

\*вижу его спортсменом-профессионалом- 3

**Вывод**: среди опрошенных родителей абсолютное большинство с большой симпатией относятся к тхэквондо и поддерживают в различной степени своего ребенка в его занятиях этим видом спорта. И только одна мама, воспитывающая одна своего ребенка, объяснила свое невмешательство в спортивные интересы своего ребенка тем, что она занята на работе. Значит, олимпийское тхэквондо в МБОУ «Самофаловской сош» имеет своих поклонников среди родителей, которые проявляют активный интерес к этому виду спорта и способствуют развитию олимпийского движения в Городищенском районе и в Волгоградской области. А это оказывает огромное влияние на спортивные результаты их детей. Активные занятия учащихся тхэквондо и здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием при активной поддержке представителей старшего поколения, которые должны стать если не примером для подражания для своих детей, то уж обязательно активными сторонниками развития тхэквондо и других видов спорта в школе, в поселке, в Городищенском район в целом.

**4.4. Исследование антропометрических показателей развития учащихся спортивной группы.**

**Таблица изменений в параметрах роста и веса учащихся 1-7 классов спортивной группы за 2012 и 2013 годы.**

**Вывод**: проанализировав полученные результаты, мы пришли к выводу, что за период с начала занятий в спортивной секции тхэквондо ВТФ по октябрь 2013 года в физическом развитии учащихся - тхэквондистов прослеживается устойчивый рост показателей их физического развития: роста и веса. Причем ни один из членов спортивной секции не обладает избыточным весом, необходимо также отметить намечающийся рост уровня мышечной массы, что является показателем систематических занятий спортом и хорошим уровнем физического развития этих учащихся.

**4.5.Чтобы определить физическую работоспособность (подготовку) учащихся, мы провели следующий тест:**

Мы посчитали пульс у 20 учащихся спортивной группы и 20 ребят, не занимающихся спортом в состоянии покоя, после нагрузки ( приседание в течение 1 минуты) и спустя 2 минуты после нагрузки и сравнили полученные результаты.

**Выводы:** частота пульса свидетельствует о здоровье человека, о работе его сердца. Исследование частоты сердечных сокращений было проведено следующим образом. Первоначально определили ЧСС в состоянии покоя. Для этого 3 раза подсчитали число пульсовых сокращений за 10 секунд, выявили средний показатель и умножили это число на 6. В норме у детей 6-8 классов - 98 ударов в минуту. Границы нормы для этого возраста 78-118 ударов в минуту.

В норме у учащихся 8-10 лет – 88 ударов. Границы нормы для этого возраста 68-108 ударов в минуту.

В норме для учащихся 10-12 лет – 80 ударов. Границы нормы для этого возраста - 60-100 ударов минуту.[[6]](#footnote-6)

Затем был подсчитано количество ЧСС после 30 приседаний, а затем после 2-х минутного отдыха.

Сравнительный анализ ЧСС у спортивной и не спортивной группы показал следующее: учащиеся спортивной группы имеют ЧСС до нагрузки в состоянии нормы в зависимости от возрастной группы. У них ЧСС после нагрузки увеличилась меньше, чем на 1/3, что говорит о хороших результатах работы сердца. А после 2-х минутного отдыха в основном у всех членов этой группы ЧСС достигла первоначальных показателей в состоянии покоя, что свидетельствует о полном восстановлении организма после полученной нагрузки. У 4 учащихся ЧСС после отдыха оказалась ниже первоначальных показателей. Такое временное понижение ЧСС относительно исходного уровня является нормальной реакцией здорового организма.

Аналогичные показатели не спортивной группы оказались несколько хуже. У нескольких ребят ЧСС в состоянии покоя оказались на границе установленных медицинских показателей. После нагрузки ЧСС увеличилась больше, чем на 1/3, а восстановление ЧСС после 2-х минутного отдыха не достигли первоначального уровня у большинства наблюдаемых учащихся. Хотя и в этой группе оказались 5 учащихся, у которых уровень ЧСС близок к показателям учащихся, занимающихся спортом.

**4.6.Показания уровня артериального давления.**

Чтобы определить физическую работоспособность (подготовку) учащихся, мы провели следующий тест:

Мы измерили уровень артериального давления у 20 учащихся спортивной группы и 20 ребят , не занимающихся спортом в состоянии покоя, после нагрузки ( приседание в течение 1 минуты) и спустя 2 минуты после нагрузки и сравнили полученные результаты. Измерения проводились с помощью автоматического тонометра , поэтому в результатах могут быть погрешности .

**Вывод**: показатель величины артериального кровяного давления – это показатель здоровья человека.

Для учащихся 6-9 лет показатели нормы следующие

Максимальное верхнее 122 мм рт.ст - максимальное нижнее – 78

Минимальное верхнее 100 мм рт.ст - минимальное нижнее – 60

Для учащихся 10-12 лет показатели нормы следующие

Максимальное верхнее 126 мм рт.ст - максимальное нижнее – 82

**Минимальное верхнее 110 мм рт.ст - минимальное нижнее – 70**

**Проанализировав данные, занесенные в таблицу, мы наблюдали, что у учащихся спортивной группы артериальное кровяное давление соответствует нормам по всем трем параметрам: в состоянии покоя, после нагрузки и после 2-х минутного отдыха. У этих ребят при нагрузках поднимается верхнее давление, нижнее же меняется незначительно. А после отдыха давление стабилизируется почти до исходных показателей.**

**Артериальное кровяное давление учащихся не спортивной группы менее стабильно в качественных показателях. У значительной части ребят и верхнее, и нижнее давление находятся на границах нормы. Выявлены учащиеся, склонные к пониженному давлению по показателям своей возрастной группы, другие – напротив, имеют повышенное давление. И у всех при физических нагрузках повышалось значительно не только верхнее, но и нижнее давление. А период восстановления у этих учащихся более длительный.** Кроме этого учащиеся спортивной группы отличаются меньшим уровнем простудных заболеваний в сравнении с теми, кто не занимается тхэквондо. В прошлом году ни один из детей-спорсменов не заболел даже в период карантина по гриппу.

**Все выше перечисленные факты являются подтверждением того, что качественные показатели уровня здоровья учащихся спортивной группы выше, чем у ребят, не занимающихся спортом. Значит, систематические занятия в спортивной секции тхэквондо, активный образ жизни способствуют активному физическому развитию учащихся, систематически получающие дозированную физическую нагрузку под руководством опытных тренеров СКБИ «Торнадо». Родители учащихся должны быть заинтересованы в систематических занятиях своих детей физической культурой и спортом .**

**ГЛАВА 5. Заключение.**

**Изучив и проанализировав литературные источники, авторы проекта пришли к выводу, что двигательная активность и взрослых и детей в мире стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью человечества в целом. На сегодняшний день в век всемирного малоподвижного образа жизни практически каждый человек, живущий в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате человек просто забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине, поднимается и спускается в квартиру на лифте. А начнет задумываться о своем здоровье только тогда, когда однажды окажется с сердечным приступом в больнице.**

**Таким образом, чтобы приобщить учащихся 1-7 классов к активным занятиям спортом и здоровому образу жизни, чтобы избежать последствий «сидячего образа жизни», нужно как можно быстрее изменить существующие ныне жизненные стереотипы и отказаться от вредных привычек, укреплять и беречь свое здоровье, активно заниматься физической культурой и спортом. Необходимо как можно раньше пересмотреть свои жизненные взгляды и найти в своем жизненном расписании время для укрепления своего здоровья и для занятий физкультурой и спортом**.

Ведь в феврале 2014 года Краснодарский край России будет принимать ХХII Зимние Олимпийские игры. Это огромная ответственность и признание того факта, что развитие спорта в России имеет давние традиции, которые успешно развиваются в наши дни! Народ, в стране которого пройдут олимпийские игры, как и во времена Древней Греции и Рима должен быть здоров душой и телом. Всегда столицы олимпийских игр на время их проведения становятся столицами мира**. А значит пришло время действовать. Конечно же, сразу качественно изменить свое здоровье мы все не сможем, но переодеться в спортивный костюм и выйти на беговую дорожку или отправиться на тренировку в спортивный зал мы можем в одночасье. Пусть каждая школа, каждый наш двор станет настоящей территорией спорта и здоровья.**

В своем проекте мы хотели показать, что тхэквондо в Волгоградской области стало пользоваться популярностью среди молодежи как вид спорта, который помогает человеку качественно изменить уровень своего здоровья в лучшую сторону. Сравнительный анализ уровня физического развития двух групп учащихся МБОУ «Самофаловская сош»: учащихся 1-7 классов, занимающихся тхэквондо и не занимающихся этим видом спорта,- помог нам доказать это. Численность людей, активно увлеченных тхэквондо, с каждым годом увеличивается. Благодаря хорошей подготовке становится больше перворазрядников, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, которые готовы вступить в честный спортивный поединок не только на клубных и областных соревнованиях, но и на состязаниях всероссийского уровня. Наши спортсмены выезжают на спортивные состязания в различные города России и за рубеж.

Сегодня уже и юные тхэквондисты МБОУ «Самофаловская сош» ставят перед собой высокие цели, но путь к их достижениям будет нелегким. Ведь занятия тхэквондо требуют большого и постоянного труда, напряженных тренировок. Впереди новые соревнования, Олимпиады и новые победы! И мы верим в то, что материалы нашей исследовательской работы работе, в результате чего количество граждан России как среди учащихся, так и в среде взрослого населения нашей страны, вставших на путь здорового образа жизни и отказавшихся от вредных привычек, значительно увеличится. **Ведь пример родителей для своих детей очень важен. Активные занятия учащихся тхэквондо и здоровый образ жизни, которому учат школьника, должен находить каждодневную реализацию дома, при активной поддержке родителей, то есть закрепляться, наполняться практическим содержанием.**

**Выводы результатов сдачи спортивных нормативов спортивной и не спортивной группы.**

На основании проведенного тестирования 2-х групп детей (занимающихся тхэквондо и не занимающихся регулярно каким – либо видом спорта) можно утверждать, что при практически равных показателях основных антропометрических данных (рост, вес ), физическая подготовленность детей, занимающихся спортом характеризуется более высоким уровнем развития. Учащиеся , занимающиеся в секции тхэквондо, отличаются лучшими скоростными качествами во время беговых упражнений на 60 , 100 и 1000 метров в среднем на 2-3 секунды. Их результаты выше , чем у учащихся общеобразовательной школы, так как занимающиеся в спортивной секции получают более высокие нагрузки систематически в течение длительного времени( 1 год). Поэтому их организм уже адаптирован к более высокому уровню физической нагрузки, а как следствие этого учащиеся дают более высокие спортивные результаты , чем по нормативам школьной программы по физической культуре.

Аналогичные результаты можно наблюдать и в силовых упражнениях : подтягивание на перекладине, отжимание от пола у мальчиков и от скамейки у девочек, поднос ног на перекладине на шведской стенке.

Этому способствует организованные систематические тренировки, целью которых, особенно на этапе начальной подготовки, является развитие и совершенствование физических качеств: гибкости, координированности движений, скоростных качеств.

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев, 1985. [↑](#footnote-ref-1)
2. Бальсевич В.К.Физическая культура для всех и для каждого. - М., 1988. [↑](#footnote-ref-2)
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.,1980. [↑](#footnote-ref-3)
4. Гончаров Н.Н. Физические качества спортсменов. - Киров, 1952 [↑](#footnote-ref-4)
5. Основы психологии: Практикум /Ред.-сост.А.Д.Столяренко. - Ростов н/Д., 2002. [↑](#footnote-ref-5)
6. Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. Биология 8 класс. - М.,2009. [↑](#footnote-ref-6)