

## **Спорт –основа здорового образа жизни**

Третьякова Дарья Алексеевна, Острецова Татьяна Сергеевна

Научные руководители: Лебедева Людмила Анатольевна, Котарев Алексей Иванович

МБОУ Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М. Мамонова

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Одним из факторов, влияющих на сохранение здоровья детей, по нашему мнению, является занятие физической культурой и спортом.

**Актуальность** темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

**Цель работы:** Определение влияния занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья обучающихся.

### **Задачи:**

1. Изучить теоретический материал по данной теме;
2. Провести исследования о состоянии здоровья обучающихся 5 «А» класса
3. Определить значимость занятий спортом на здоровье ребенка
4. Проанализировать полученные исследования

**Объект исследования:** обучающиеся 5 «А» класса

**Предмет исследования:** состояние здоровья и работоспособность у обучающихся, занимающихся спортом и не занимающихся спортом.

**Гипотеза:** занятия физической культурой и спортом влияют не только на физическое здоровье человека, но и на интеллектуальное развитие.

**Новизна** работы состоит в разрушении стереотипа мышления о значимости занятий спортом только на физическое развитие обучающихся.

**Практическая значимость:** возможность использования полученного материала на внеклассных мероприятиях, родительских собраниях.

**Методы исследования:** изучение литературы по исследуемой теме, анкетирование обучающихся, родителей, беседа с фельдшером школы.

### **Результаты исследований**

В результате исследований мы узнали, что в 5 «А» классе из обучающихся 67% активно занимаются спортом, случаи заболевания у этих школьников значительно ниже, чем у одноклассников, не проявляющих интерес к спорту. А главное, что успеваемость у этих обучающихся выше, чем у тех, кто спортом не занимается.

### **Выводы**

Активные занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и способствуют его физическому и интеллектуальному развитию.