

# Спорт – основа здорового образа жизни



Выполнили  
обучающиеся МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №14»  
имени А.М. Мамонова  
*Третьякова Дарья,  
Острецова Татьяна*

Руководители:  
*Котарев А.И., Лебедева Л.А.*

## Цель исследования:

Определение влияния занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья обучающихся.

## Задачи исследования:

- провести исследование состояния здоровья обучающихся 5 «А» класса
- определить значимость занятий спортом на здоровье ребенка
- изучить теоретический материал по данной теме;
- проанализировать полученные исследования

## **Предмет исследования:**

состояние здоровья и работоспособность у обучающихся, занимающихся спортом и не занимающихся спортом.

## **Объект исследования:**

обучающиеся 5 «А» класса

## **Гипотеза:**

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

## **Методы исследования:**

изучение литературы по исследуемой теме, анкетирование обучающихся, родителей, беседа с фельдшером школы

# **Состояние здоровья человека зависит от**

- наследственности на 20%**
- экологии на 20%**
- от деятельности системы  
здравоохранения на 10%**
- от образа жизни человека  
на 50%**

# Факторы, влияющие на здоровье человека

- - режим дня;
- - личная гигиена;
- - рациональное и сбалансированное питание;
- - закаливание;
- - чередование труда и отдыха;
- - организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом

## Таблица заболеваний обучающихся за 3 года

	2010 год	2011 год	2012 год
Кол-во уч-ся в классе	27	27	27
заболевания			
ОРВИ и грипп	17 случаев	14 случаев	14 случаев
Ангина	-	3 случая	-
Воспаление лёгких	-	-	-
Чесотка	-	-	-
Ветряная оспа	-	-	-
Травмы:	2 случая	-	-
Бытовые	2	-	-
Школьные	-	-	-
Пропущено уроков по болезни за год	684 урока	764 урока	730 уроков



Анализ данных таблицы показывает, что чаще всего ученики нашего класса болеют простудными заболеваниями, но присутствуют и случаи травматизма.

Факты свидетельствуют о том, что количество случаев заболеваемости детей из года в год остается, практически, на одном уровне, и количество пропусков занятий по болезни увеличивается

Данные анкетирования обучающихся о занятости во внеурочное время позволяют сделать вывод, что те школьники, которые активно занимаются физической культурой и спортом, меньше подвергаются риску заболевания.

Данные анкетирования родителей об отношении занятий детьми спортом показывают, что большинство из них одобряют увлечения своих детей.

Анализ успеваемости обучающихся за 2011 – 2012 учебный год показал, что из 27 обучающихся класса на «хорошо и отлично» успевают 59,2 % обучающихся, и только 7 % из них не занимаются спортом.

В результате проведенных исследований мы узнали, что в 5 «А» классе из 27 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.

# Вывод

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