**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа №3»**

**Исследовательская работа**

*« Спорт - залог здоровья !»*

Работу выполнил

ученик 4 « Б» класса

МОУ « СОШ №3»

Цыпылёв Максим

Руководитель: Грудинская

Ирина Николаевна,

учитель начальных

классов

**г.Ржев 2013 год**

**Содержание**

1. **Введение 3**
2. **Основная часть**

**Глава I. Самый главный враг здоровья 5**

**Глава II. В здоровом теле - здоровый дух**

**2.1. История развития спортивных соревнований 6**

**2.2. Когда и каким видом спорта заниматься? 6**

**Глава III.**  **Исследовательская работа**

**3.1. Этапы моей работы 9**

**3.2. Закаляю своё тело с пользой для дела 10**

**3.3. Результаты опроса** **11**

**3.4. Путь к победе. Результат. 12**

**3. Заключение 13**

**4. Список литературы 14**

**5. Приложения 15**

**Введение**

***Быть здоровым – это классно!***

***Чувствовать себя прекрасно***

***Каждый день и каждый час***

***Может каждый ведь из нас!***

Здоровье - это физические и духовные качества человека, которые являются основой его долголетия. Что же помогает людям поддерживать эти качества в хорошем состоянии? В нашей жизни каждому надо глубоко задуматься, как сохранить здоровье и не потерять. Укреплять своё здоровье, закалять себя, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, быть всегда жизнерадостным и делать добро окружающим. Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Будет здоровым тело - будет здоровый дух! Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения. Занятия спортом приносят радость и удовольствие. Человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается интеллект! Также спорт – это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей

Я считаю, что эта тема **актуальна**, потому что современный человек мало двигается, т.к. его труд на производстве заменяется специальной техникой, развиваются средства транспорта, а телевидение и компьютеры не желают отпускать от своего экрана. Всё это ведёт к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням.

**Целью моей работы** стало изучение влияния спорта на здоровье человека.

Для достижения цели я поставил перед собой **задачи:**

- выяснить, действительно ли здоровье и спорт тесно связаны друг с другом

- проанализировать анкеты одноклассников

- посетить ДЮСШ г. Ржева и рассмотреть возможности занятия спортом, которые предоставляют детям

- сделать выводы

**Гипотеза:** чтобы быть здоровым, сильным, крепким, каждый должен заниматься спортом: посещать тренировки, работать над собой, быть ответственным и дисциплинированным

Цели исследования я постараюсь достичь путём изучения специальной литературы, а также благодаря беседе с одноклассниками, спортивными работниками ДЮСШ , врачами ЦРБ.

**Методы исследования:**

- поиск информации;

- отбор информации;

- работа с документальными источниками;

- систематизация собственного опыта;

- наблюдение;

- анкетирование, проведение опроса;

- обработка результатов.

**Глава I.**

**1.1 Самый главный враг здоровья.**

Из беседы с педиатрами ЦРБ г.Ржева главный враг здоровья носит название гиподинамия, то есть малоподвижность как образ жизни. При гиподинамии вещество костной ткани делается рыхлым, костные перегородки редеют и истончаются. Естественные шероховатости костей, которые помогают поддерживать мускулатуру, исчезают, зато хрящи становятся шершавыми, в результате чего последние начинают скрипеть и хрустеть!

Движения от этого становятся с каждым днем все более неловкими, вялыми, скованными. Работа и подвижный отдых даются с трудом. Любые напряжения вызывают боль, повышается риск деформации скелета или растяжения мышц. Бороться с последствиями малоподвижности и предупреждать их помогает оздоровительная гимнастика и спорт.

К сожалению, статистика последнего времени свидетельствует:

***1-е место заболеваний школьников занимают - заболевания опорно-двигательного аппарата.***

***2-е место - органов пищеварения.***

***3-е место - глаз.***

***4-е место - дыхательной системы.***

***5-е место - обмена веществ.***

По данным последней детской диспансеризации:

***34% детей практически здоровы.***

***50% - имеют риск развития в скором будущем различных заболеваний.***

***16% - уже имеют хронические болезни*.**

Занятия спортом направлены на укрепления здоровья. Кроме физических качеств( быстрота, сила, ловкость, выносливость), развиваются и духовные

(настойчивость, воля, самообладание, решительность, целеустремлённость). А это очень важно! Ведь недаром народная пословица гласит: « В здоровом теле - здоровый дух!».

**Глава** **II. В здоровом теле - здоровый дух.**

**2.1.** **История развития спортивных соревнований**

Люди давно поняли, как необходимо быть здоровыми и сильными. В древности им приходилось взбираться на деревья, преодо­левать глубокие овраги и расщелины, пере­плывать реки, выслеживать и преследовать зверей. Чтобы легче было охотиться, люди создали лодки и вёсла, лук со стрелами и копья. Они с детства учились выносливости, быстрому бегу и умелому плаванию.

Прошли века — самые сильные и зака­лённые люди стали состязаться между собой в беге, стрельбе из лука, плавании, гребле и верховой езде. За их соперничеством с интересом наблюдали зрители. Так появились спортивные соревнования. Сила и ловкость, выносливость и воля людей и сейчас вызы­вают у нас восхищение.

**2.2.Когда и каким видом спорта нужно заниматься?**

Спортом можно начинать заниматься с детства. Потому что движение детям необходимо, а спорт – это и есть движение.  У нас в городе имеются все возможности для занятий спортом: это и детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), и школа самбо и дзюдо, и спортивные секции в школе. На стадионе «Торпедо» работает секция футбола, в клубе Дома офицеров – секция бокса, в Доме детского творчества можно заниматься гимнастикой.

Из беседы со своим тренером Буряк Виктором Григорьевичем, я узнал, что каждый вид спорта направлен на развитие определённых умений, но занятие любым из них одинаково полезно для здоровья.

***1.Плавание***

Плавание самый распространенный и полезный вид спорта. Врачи рекомендуют обучать детей плаванию прямо с рождения. Начинать обучение можно уже с 2–3-х недельного возраста (но не позднее 3 месяцев). Занятия плаванием укрепляют нервную систему и помогают правильному формированию костно-мышечной системы, улучшают дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки, близорукостью, сахарным диабетом, гастритом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы. Плавание поможет избавиться от частых простудных заболеваний, стать сильным и выносливым.   
***2. Футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис***

В футболе развиваются мышцы ног и тазового пояса, воспитываются волевые качества.

В баскетболе совершенствуется работа зрительного, двигательного и вестибулярного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений.

В волейболе развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. В хоккее укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Рекомендуются при заболеваниях обмена веществ, остеохондрозе в начальных стадиях.

Теннис развивает координацию, улучшает дыхательную систему, полезен при остеохондрозе и заболеваниях обмена веществ.   
***3. Лыжный спорт, фигурное катание, хоккей***

  Ходьба на лыжах и катание на коньках полезны для развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают работоспособность и выносливость. Лыжи и коньки особенно рекомендованы детям со сколиозом. При наличии плоскостопия рекомендованы лыжи.

***5. Гимнастика***

Поможет приобрести гибкость, ловкость, осанку, умение двигаться плавно и грациозно, способствует исчезновению плоскостопия. Повышает самооценку и формирует спортивный характер .

***6. Са́мбо*** — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Является одним из видов борьбы в одежде.

Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

***6.1 Спортивное самбо***

Спортивное самбо — вид борьбы с большим арсеналом болевых приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

***6.2 Боевое самбо***

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приёмов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Дети, занимающиеся этим видом спорта, в первые полгода значительно реже болеют простудными заболеваниями. Так как занятия проводятся босиком, дети естественным образом закаливаются и получают массаж биологически активных точек, в большом количестве расположенных на подошвах ног.  
 Если мы будем заниматься одним из этих видов спорта (по желанию), то мальчика научат постоять за себя когда это необходимо, приучат к дисциплине, он станет сильнее и здоровее, девочка же станет пластичней и у нее однозначно повысится иммунитет. Спорт принесет   
пользу не только здоровью физическому, но еще и психическому, моральному, эмоциональному состоянию ребенка.

**Глава III. Исследовательская работа.**

**3.1. Этапы моей работы.**

Существует пословица: «Сколько людей - столько и мнений». Это означает, что каждый имеет право на свободу выбора и право принимать решения самостоятельно и независимо! И, по моему мнению, спорт - дело каждого. Человек самостоятельно выбирает, какой вид спорта ему по душе, в какую секцию ему записаться и… уделять ли внимание спорту вообще. Что же касается меня, я считаю, что спорт - это необходимая часть каждого из нас. Спорт - это то, что приносит радость и удовольствие (если человек занимается им добровольно). Также спорт - это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей! Я люблю заниматься спортом. Больше всего мне по душе гимнастика и лыжи.

В зимнее время очень люблю кататься на лыжах. Часто мы с мамой ходим на лыжах в Нижний бор. Там так красиво! И как приятно на душе, сколько бодрости и радости! Именно мама привила у меня любовь к этому виду спорта. Чтобы добиться успеха и побед, мы стараемся не пропускать ни одного выходного дня. Мама всегда говорит, что мы добиваемся побед благодаря нашим стараниям, ведь сколько надо над собой работать, чтобы был виден успех. Результатом наших тренировок стали победные места в спортивном марафоне « Лыжня России » . Я занимал первые места в 2011 и 2012 годах, второе место в 2013 году. Мама тоже каждый год участвует в гонках и в 2012 году она заняла 3 место.

На протяжении десятилетий «Лыжня России» объединяет поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта. У этого яркого, масштабного зимнего праздника славная история, которую украшают легендарные имена и достижения лыжников разных поколений. Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» продолжает являться самым масштабным по количеству участников и географическому охвату зимним спортивным мероприятием во всем мире.

Но если лыжами я занимаюсь как любитель, то к гимнастике у меня более серьёзное отношение. Гимнастикой я начал заниматься с 5,5 лет ( с 2007 года), и опять же, в неё привела меня мама. В первый год я тренировался по одному часу три раза в неделю, а уже сейчас, на шестом году, тренировки длятся по три часа шесть раз в неделю. И всё лето, и все каникулы по режиму я посещаю тренировки. Занимаясь, я поставил себе цель: «Тренироваться, стараться, закаляться, и не болеть! Ведь я укрепляю своё здоровье спортом.» Что же касается меня, я всегда иду на тренировку с радостью и охотой! Для меня - это место, где я могу отвлечься от всех дел, хлопот, проблем и забот! Все неурядицы и проблемы остаются за спортивным залом! Более того, я заметил, приходя на тренировку с плохим настроением, я никогда не выхожу из зала без улыбки на лице и прекрасного настроения, массой положительных эмоций!!! Я заметил также, что спортивная тренировка - очень хороший способ избавиться от неудач. А как же усталость, как физическое утомление?.. Я с радостью отвечу - это того стоит!!! Научно доказано: человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается интеллект! Именно среди спортсменов множество отличников, медалистов, призёров и победителей школьных, районных, даже международных олимпиад, много медалистов! Возможно, это связано с тем, что все спортсмены гораздо более организованны, собранны и дисциплинированны.

**3.2. Закаляю своё тело с пользой для дела.**

Для осуществления своей цели, в первую очередь, я составил памятку здорового человека и стараюсь придерживаться этого:

– ежедневно делать зарядку;

– вовремя питаться;

– планировать свой день;

– вовремя ложиться спать;

– следить за личной гигиеной;

– быть чистым и опрятным;

– хорошо говорить и думать о людях;

– радоваться своим успехам и успехам других людей.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровым – в первую очередь, надо соблюдать режим дня! Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает «установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна».) Установленный распорядок дня мне позволяет правильно распределять время.Ниже представлен мой режим дня на данный момент. Я стараюсь ему следовать и вносить разумные изменения. (Приложение№1)

В выходные дни режим дня изменяется: больше свободного времени на отдых, поездки, кино, увлечения и т. д. Еще он может меняться из-за каких-то неотложных дел.

**3.3. Результаты опроса**

Работая над темой своего исследования, я провел опрос учащихся 4 «Б» класса, результаты которого отражены в диаграммах.( *Приложение* № 2)

Из диаграмм видно, 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 19 детей утреннюю гимнастику делают только 5, посещают спортивные секции - 3 человека. 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 пропускают уроки.

**3.3. Путь к победе. Результат.**

***Для чего я занимаюсь спортом****?* Чтобы укреплять здоровье, чтобы побеждать соперников, чтобы быть сильнее, чтобы быть здоровым! В своей исследовательской работе я доказал, что для того, чтобы добиться успеха, нужна сила. А для того, чтобы была сила, нужно старательно заниматься, что я и делаю на тренировках. 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, а во-вторых, завоёвываю призовые места на соревнованиях. Мой учитель мне говорит, что я добился этого благодаря своему старанию. Я и впредь буду работать над собой, чтобы быть спортивным и здоровым. Чтобы не болеть.

#### 

#### Заключение

Изучив тему «Спорт- залог здоровья» я пришёл 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 11 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 болел уже долгое время! И теперь хочу поделиться новыми знаниями и умениями со своими одноклассниками.

Моя 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.

**Список используемой литературы:**

1. Дадыгин, С.В. Богатыри земли российской. / С.В. Дадыгин.- М.; Изд-во Просвещение, 2005- 64с.
2. Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.; Изд-во РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320 с.
3. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни./ Г.И.Куценко – М.; Изд-во Профиздат, 1997- 256с.
4. Елисейкин, А.Г. Спорт. Характер. Честь./ А.Г. Елисейкин. – М.;Изд-во Просвещение, 1994- 144с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого./ В.К.Бальсевич- М.; Изд-во Физкультура и спорт, 1999- 144с.

**Приложение №1**

**Таблица моего распорядка дня.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Занятия** |
| 07.45 | Подъем |
| 07.45 — 08.00 | Зарядка |
| 08.10 — 08.30 | Завтрак |
| 08.30— 08.40 | Путь от дома до школы |
| 09.00 — 13.40 | Учеба |
| 13.50 — 14.10 | Путь от школы до дома |
| 14.30 — 15.00 | Обед |
| 15.00 — 18.00 | Тренировка |
| 18.15 — 19.15 | Отдых |
| 19.25 — 19.40 | Ужин |
| 19.40 — 21.00 | Домашняя работа |
| 21.00 — 21.40 | Отдых |
| 21.40 | Подготовка ко сну |
| 22.00 | Отбой |

**Приложение № 2**

**Ученик\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Делаешь ли ты утреннюю гимнастику? Приносит ли это пользу твоему здоровью?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Какую спортивную секцию ты посещаешь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **Часто ли ты болеешь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **Какими физическими качествами ты обладаешь?**

быстрота, сила, ловкость, выносливость

1. **Какими психическими качествами ты обладаешь?**

настойчивость, воля, самообладание, решительность, целеустремлённость