



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МКОУ «НОВОКАРАКЮРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им. М.Р.Расулова»

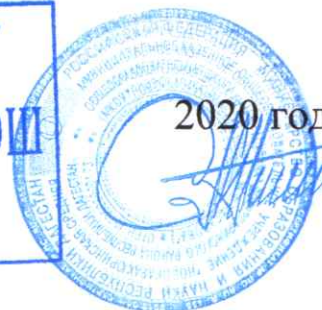
368753, с.Новокаракюре, Докузпаринский район, РД novokarakure68@mail.ru

Научно-исследовательский проект по теме: "Спорт -это здоровье"

Научный руководитель:
учитель физической культуры
Эюбов Тарлан Галимович



Врио директора МКОУ
"Новокаракюринская СОШ
имени М.Р. Расулова"



2020 год

Алискеров М.А.

Оглавление.

1. Введение.	1
2. Основная часть.	
2.1 Спорт и здоровый образ жизни.	2
2.2 Спорт в жизни детей	3
2.3 Влияние спорта на здоровье.	4
2.4 Важность уроков физической культуры в школе.	5
2.5 Рекомендации " Как заниматься спортом для здоровья?"	6
3. Заключение.	7
4. Список литературы.	8
5. Результаты анкетирования	9
6. Приложения.	10-11

Введение.

Спорт! Какое маленькое, но очень важное в жизни человека слово. Наша жизнь немыслима без спорта. Каждый черпает в спорте что-то своё. Для нас, школьников, спорт — это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах.

Цель исследования: выявить влияние спорта на здоровье, физическую подготовку и учёбу моих одноклассников.

Задачи:

1. изучить, что такое спорт и здоровый образ жизни;
2. узнать, что дают занятия спортом;
3. узнать, как правильно заниматься спортом, чтобы не навредить здоровью;
4. определить для чего нам нужна физкультура в школе;
5. провести опрос и выяснить отношение к спорту моих одноклассников и сделать выводы.

Предметом исследования являются занятия физкультурой и спортом.

Я использовал следующие **методы исследования:**

- Изучение литературы
- Наблюдение
- Анкетирование

Краткая аннотация

Спорт и здоровый образ жизни.

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить.

Спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, чтобы он заложил хорошую основу здоровья на долгие годы. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.

Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд, частые прогулки на свежем воздухе – всё это во многом помогает укреплению организма, способствует молодости и долголетию.



Спорт в жизни детей

Спорт занимает особое место в жизни детей и подростков. Он необходим не только для гармоничного развития тела, но и для создания чувства дисциплины. Спорт воспитывает в ребятах такие качества, как сила воли, упорство, сдержанность. Эти черты характера, усвоенные с детства, будут сопровождать человека на протяжении всей последующей жизни. Давно доказано, что люди, занимающиеся спортивной деятельностью, намного чаще добиваются успеха. Этот факт объясняется тремя причинами:

1. Здоровье. Спорт улучшает и укрепляет здоровье. Люди, занимающиеся спортом, имеют больше сил и энергии, которые необходимы для работы в любой сфере.
2. Волевые качества. Как уже было сказано, спорт воспитывает человека. Он делает его упорным и внимательным.
3. Психологическая разрядка. Физкультура - это отличный способ борьбы со стрессами.



Влияние спорта на здоровье.

На эту тему можно написать целую научную работу, поэтому я лишь перечислю те факты, которые известны каждому практически с детства.

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
3. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо.



Важность уроков физической культуры в школе.

Никогда еще проблема низкой двигательной активности детей и подростков не стояла так остро, как сегодня. Это обусловлено многими факторами, не последнее место среди которых занимает всеобщая увлеченность школьников компьютерными играми и общением в социальных сетях. Время, которое родители современных детей проводили в подвижных играх, нынешнее подрастающее поколение просиживает за компьютером. Дефицит двигательной активности при этом так велик, что 2-3 урока физкультуры в неделю могут показаться каплей в море, не способной повлиять на физическое развитие школьников. Поэтому школьникам обязательно надо посещать спортивные секции, школы танцев. Тогда ребята наши будут здоровыми и сильными.



Рекомендации" Как заниматься спортом для здоровья?"

1.Прежде всего, трезво оценивайте силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться.

2.Не стоит заниматься «до упаду». Как только почувствуете, что мышцы потрудились достаточно, прекращайте выполнение упражнения. Не расстраивайтесь, если не удалось достигнуть определенного результата. Успех придет постепенно с течением времени.

3.Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста.

4.Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата.

5.Если вы решили заниматься дома, ничего не должно отвлекать от поставленной задачи, так что предупредите всех близких, что ближайший час или два вас нельзя беспокоить. А лучше пригласите их тренироваться вместе с вами. Так намного веселее и проще!

Как заниматься спортом для здоровья?

- Трезво оценивайте силы.
- Не стоит заниматься «до упаду».
- Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста.
- Тренировки должны быть регулярными.



Заключение.

Занимаясь спортом кроме наслаждения и физического здоровья, занятия подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и общаюсь. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями.

А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Я понимаю цену приложенных усилий и работы над собой. А кроме того, осознал, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми. Свое увлечение я хочу передать другим учителям, заинтересовать их, приобщить к спорту.

Занимайтесь спортом!

Список используемой литературы.

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2014. – 125 с.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека
3. Коробков А.В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. — М.: Высш. школа, 2015. – 212 с.
4. Лещинский А.В. Берегите здоровье. — М.: «Физкультура и спорт», 2015. – 214 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Новокаракуртинская
средняя общеобразовательная школа имени М.Р.Расулова"

2.2.5.

Справка

дана учителю физической культуры Эюбову Т.Г. в том, что им совместно с
учащимися 8 класса был реализован социальный проект «Спорт-это здоровье».

Основание: отчет проведения научно – исследовательской конференции учащихся
школы в Докузпаринском районе

Справка дана для предоставления в Главную аттестационную комиссию.

Врио директора школы

«Новокаракуртинская СОШ им.М.Р.Расулова» Алискеров М.А.

