**Муниципальное автономное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 16 города Благовещенска»**

г.Благовещенск

Тема **«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УМЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЯТЬ СВОЕ ВРЕМЯ И ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ РЕБЕНКА»**

(Научная работа по физической культуре)

Выполнил: Ламекин Игнат,

ученик 2 Г класса

Проверил: Нечаева Елена Валерьевна, учитель начальных классов

МАОУ «Школа № 16 г.Благовещенска»

г.Благовещенск

2022 г.

**План.**

I. Введение ……………………………………………………………………...стр. 3

II. Основная часть …………………………………………………………….. стр. 5

III. Заключение …………………………………………………………………стр. 8

IV. Приложение …………………………………………………………………стр.9

**I. Введение.**

Спорт играет важную роль в жизни каждого человека. Особенно положительно занятия спортом сказываются на здоровье младших школьников, на формировании определенных качеств личности, таких как целеустремленность, собранность, умение грамотно и правильно составлять свой распорядок дня и даже режим питания.

**Гипотеза:**чтобы быть здоровым, сильным, крепким, ответственным и дисциплинированным каждый должен заниматься спортом, а чтобы хорошо учиться, нужно быть уметь грамотно распределять время и ответственно относиться к учебе.

Существует мнение, что именно среди спортсменов множество отличников, медалистов, призёров и победителей школьных, районных, городских, областных и даже международных олимпиад! Возможно, это связано с тем, что все спортсмены гораздо более организованны, собраны и дисциплинированы. Возможно, на это влияет то, что спортсмены знают предел развлечениям и осознают, что значит работать, вкладывать труд и силы. Безусловно, спортсмены очень ответственные, они знают такие понятия, как «положится на кого-либо», «возложить ответственность» и так далее.

Я считаю, что тема очень актуальна – неправильное питание, нарушенный режим дня, полное отсутствие занятий спортом приводят к проблемам со здоровьем у школьников, учеба в школе и домашние задания отнимают много времени, оставшееся же время школьники тратят на игры в компьютер или телефон, просмотр мультфильмов, а не на прогулки на свежем воздухе или занятия в секции. Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны –это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов.

**Цель проекта:** изучение влияния спорта на здоровье школьника и его личностные качества (целеустремленность, дисциплинированность, желание учиться и познавать новое).

**Задачи:**

- выяснить, действительно ли здоровье и спорт, спорт и успеваемость в школе тесно связаны друг с другом;

- проанализировать анкеты одноклассников;

- рассмотреть возможности занятия спортом в г. Благовещенске, которые предоставляются детям;

- сделать выводы.

**Методы исследования:**

- поиск и отбор информации;

- систематизация собственного опыта;

- наблюдение;

- анкетирование, проведение опроса;

- обработка результатов.

**II. Основная часть.**

Спорт очень и очень тесно связан с нашим здоровьем! Если мы хотим следить за состоянием нашего здоровья, выглядеть красиво и быть в хорошей форме, мы безусловно должны подружится со спортом, ничего лучшего в этом случае не придумать!!! Во время тренировок наши мышцы старательно работают, они становятся более сильными! Именно это делает фигуру девушки привлекательной и стройной, а мужчину сильным, с красивыми, фактурными мышцами. Как же ещё спорт влияет на наше здоровье?! Благодаря занятиям спорта также укрепляется наш позвоночник. Тренируясь, мы также тренируем наши лёгкие. Это приводит к тому, что наше дыхание всегда будет ровным и ритмичным!!! Хочу также отметить, что во время занятий спортом мы тренируем наше сердце, оно становится гораздо более выносливым!

В спорте я с 5 лет, на тренировки меня отвели родители, когда я еще ходил в детский сад. У моих родителей нет высоких спортивных достижений, папа в детстве играл в футбол, но из-за травмы ему пришлось оставить спорт, однако родители стараются вести здоровый образ жизни, поскольку считают, что являются примером для детей. Мой младший брат еще маленький, но он с удовольствием много гуляет, катается на велосипеде, целый год 3 раза в неделю ходил на тренировки (вольная борьба), но в связи со сменой места проведения тренировок, пришлось бросить занятия.

Я люблю заниматься спортом. Я всегда иду на тренировку с радостью и охотой! Более того– приходя на тренировку с плохим настроением, я выхожу из зала уставшим, но довольным результатом, с массой положительных эмоций!!! Безусловно, спорт забирает много времени, энергии и сил, с этим не поспорить, но взамен учит многому и влияет на мою уверенность в себе, мое здоровье. Сейчас я 3 раз в неделю тренируюсь по 2 часа на секции «Вольная борьба», 2 раза в неделю по 1 часу плаваю в бассейне, 2 раза в неделю по 1 часу занимаюсь стрельбой, а еще занимаюсь дома (подтягивания, отжимания, работа с резинкой, пресс). Помимо спорта я дополнительно хожу на занятия по английскому языку, а также стараюсь хорошо учиться в школе. Кроме того, в моем расписании есть и соревнования как в городе Благовещенске, так и выездные (Амурская область, ДФО, г.Москва и др.).

Совместно с учителем мы провели анкетирование ребят нашего класса. (Приложение №1). Задавали вопросы, касающиеся их спортивной жизни. В результате чего, мы обобщили результаты и сделали вывод.

Всего лишь 14 человек (43 %) из опрошенных занимаются спортом. Большинство из них выбрали для себя один вид спорта, а не задействовали себя в нескольких спортивных кружках. Мои одноклассники в основном занимаются футболом и единоборствами (бокс, карате, вольная борьба), девочки – танцами. В основном спортсмены тренируются 2-3 раза в неделю.

В городе Благовещенска огромное количество спортивных секций, есть платные и есть бесплатные (например, программа «Навигатор» предлагает сертификаты на оплату секций, в некоторых секциях есть бесплатные занятия по итогам личных показателей спортсменов). Можно выбрать различные единоборства, плавание, легкую атлетику, различные виды танцев и многое другое.

Единицы утром делают зарядку (15%), у большинства родители также не занимаются спортом (85%), а значит не могут подать правильный пример детям и сделать спорт нормой жизни.

Хотя для большинства учащихся спорт - это возможность стать сильнее (22%), то есть дети осознают, что занятия спортом пойдут им на пользу в плане физического развития, выносливости.

Изучив информацию по исследуемой теме и обобщив результаты, мы сделали выводы:

- занятия спортом формируют двигательные умения и навыки, увеличивает физическую работоспособность;

- развивается правильное телосложение и правильная осанка, повышается иммунитет, устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям;

- во взаимодействии с окружающими людьми проявляются хорошие личностные качества и воспитанность;

- все, кто в нашем классе занимаются спортом стали выносливее, сильнее, укрепили иммунитет и здоровье, ведут более правильный образ жизни (ЗОЖ).

Спорт оказывает на организм человека развивающее и исправляющее действие. Я стал более выносливым, терпеливым, сильным. Самое главное - во мне воспиталось чувство ответственности и умение правильно распределять время. Я добросовестно и с большим удовольствием посещаю тренировки. Постепенно они приносят мне хорошие результаты: во-первых, я не болею так часто, а во-вторых, завоёвываю призовые места на соревнованиях. Я сдал нормы ГТО, получил золотой знак отличия. А это значит, что наша гипотеза о том, что занятие спортом укрепляет здоровье школьников, доказана.

**IV. Заключение.**

Я считаю, что тема очень актуальна – неправильное питание, нарушенный режим дня, полное отсутствие занятий спортом приводят к проблемам со здоровьем у школьников, учеба в школе и домашние задания отнимают много времени, оставшееся же время школьники тратят на игры в компьютер или телефон, просмотр мультфильмов, а не на прогулки на свежем воздухе или занятия в секции. Именно в период школьной жизни у детей формируются их пищевые привычки, отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С одной стороны, детский возраст – это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны –это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов.

Каждому школьнику необходимо быть не только теоретически подготовленным в области рационального питания, и в области спорта, в области борьбы с вредными привычками, но и на практике следовать правилам здорового образа жизни, то есть «Иметь привычку здорового образа жизни».

Спорт научил меня быть собранным, научил ценить время и правильно его распределять, не отвлекаться на мелочи. Это очень помогает в учебе при таком загруженном графике. Я учусь на 4 и 5, принимаю участие в конкурсах (например, конкурс поделок, рисунков и т.д.), играю в различные игры на компьютере и телефоне, которые помогают мне развиваться и учиться, узнавать новое, совмещаю несколько видов спорта, что не мешает моей учебе. Однако, разговор с друзьями, которые старше меня и учатся в старших классах, показал, что в какой-то момент мне, возможно, придется выбирать из нескольких видов спорта 1 или 2, поскольку школьная программа будет все больше и больше усложняться, появляться будут новые предметы и требовать большей самоотдачи в плане учебы, чем сейчас.

Поэтому я считаю, что гипотеза доказана - школьник, занимающийся спортом, умеет распределять своё свободное время, он дисциплинирован, активен, всегда собран, ответственен и добивается в жизни поставленных целей.

 **IV. Приложение.**

Приложение №1

**АНКЕТА для учащихся 2Г класса в рамках подготовки научно-практической работы**

1. Делаешь ли ты утреннюю гимнастику?

да

нет

2. Какую спортивную секцию ты посещаешь? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если посещаешь, то как часто \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если не посещаешь, то почему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Спорт - это возможность (1 вариант ответа отметь V)

Быть здоровым

Быть сильным

Научиться побеждать

Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какими физическими качествами ты обладаешь? (2 варианта ответа отметь V)

быстрота

сила

ловкость

выносливость

Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Занимаются ли спортом твои родители?

да

нет

6. Выбери одно утверждение, которое отражает твое мнение (отметь V), либо напиши свой вариант:

Занятия спортом мешают учебе, поэтому я им не занимаюсь

Спорт учит самоконтролю, собранности, поэтому мне легко учиться и одновременно заниматься в секции

Хочу заниматься спортом, но родители против

Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_