Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 27 г. Тверь

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

по физической культуре

на тему:

«Роль физической культуры и спорта

 в жизни детей начальных классов»

Выполнила:

обучающаяся 4а класса

Архитенкова Софья Игоревна

Руководитель:

Петрова Анна Сергеевна

 учитель физической культуры

Тверь, 2021г.

**Содержание:**

1. Введение. Цели исследования. Актуальность исследования.
2. Теоретическая часть:

 2.1 Роль спорта в жизни детей начальных классов;

 2.2 Что такое спорт?

 2.3 Зачем заниматься спортом?

 2.4 Диета детей, занимающихся спортом;

 3. Исследовательская часть:

 3.1 Анализ анкетирования среди учеников 4-х классов

 3.2 Влияние спорта на частоту заболеваемости

 3.3 Спорт в моей жизни

 4. Выводы

 5. Список используемой литературы

 6. Словарь

 7. Приложения

**Цель:**

Выявить закономерность частоты заболеваемости обучающихся, занимающихся определенным видом спорта.

**Гипотеза:**

Если я расскажу своим друзьям о пользе спорта, какое влияние оказывает спорт на здоровье, учёбу, то может, быть многие ребята начнут, действительно заниматься спортом и не будут так часто болеть и пропускать уроки.

 Мы предполагаем, что учащиеся, систематически занимающиеся спортом, болеют реже, у них хорошая успеваемость в школе.

**Задачи:**

1. Изучение литературы по данной теме.

2. Проведение анкетирования среди учеников 4 класса.

3. Анализ анкетирования

**Объект исследования:**

Обучающиеся 4 класса МБОУ СОШ № 24

**Актуальность исследования:**

 В нашей стране и за ее пределами ведут пропаганду здорового образа жизни и предлагают много различных видов спорта, в которых принимают участие все больше и больше людей. Заинтересованность детей к спортивным секциям приведет к ее дальнейшему совершенствованию и ведению здорового образа жизни.

 В жизни каждого человека спорт играет очень важную роль. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме и придает людям энергию и положительный заряд эмоций. Благодаря спортивным занятиям, люди становятся более активными и жизнерадостными. Спорт помогает школьникам лучше учиться.

**Введение**

Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту, а некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше, чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора различных спортивных обществ, попечители спорта и др.

И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете.
Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев, спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и силу. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества является именно занятия спортом на любом уровне. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной и здоровой жизни.

Мы хотим рассказать Вам о том, что очень важно приучать детей к спорту и физическим нагрузкам с раннего возраста. Некоторые родители каждый сезон отдают своих детей в новые спортивные секции, на новые виды спорта, и дети не имеют возможности стать постоянной частью секции. У детей не вырабатывается интереса к какому-либо виду спорта, они просто не успевают за один сезон научится необходим навыкам. А еще есть такое понятие как адаптация. Любое дело требует привыкания.

**2. Теоретическая часть:**

 2. 1 Роль спорта в жизни детей начальных классов

 Многие родители признают важность физкультуры и спорта для здоровья своих детей. Физкультуре и спорту необходимо отводить должное место во время роста и развития ребенка. Исследования показывают, что качественные физкультурные и спортивные занятия уменьшают поведенческие и эмоциональные проблемы у детей. Спортивная среда, обеспечивающая безопасность и поддержку, способствует развитию у ребенка полезных навыков и чувства уверенности в себе, подкрепленное реальными спортивными достижениями.

 Хорошо продуманная и проведенная спортивная программа может дать ребенку:
•Любовь к физической деятельности
• Уважение к честной игре
• Хорошую физическую форму
• Радость самореализации
• Хорошую социализацию
• настоящих друзей
• Навыки, необходимые в жизни.

 Первые впечатления, полученные ребенком о спорте, способны оказать влияние на всю его дальнейшую жизнь. Дети помнят и хорошие и плохие впечатления. Положительные спортивные впечатления способствуют развитию активного отношения к жизни. Соответственно, отрицательные впечатления способны пошатнуть уверенность ребенка в своих силах, и он может не только решить бросить спорт, но даже может развить отвращение к любой физически активной деятельности.
Это тем более важно учитывать в наше время, когда сидение перед компьютером после школы так резко увеличивает и без того большую гиподинамию у детей.
 Что такое самоуважение?
 Самоуважение – лежит в основе здорового развития ребенка. Дети, которым присуще самоуважение, как правило, развивают жизнеутверждающее поведение. В отличие от тех, которые вследствие надорванного чувства самоуважения проявляют склонность к развитию асоциального поведения.
 Самоуважение – это также ощущение собственной ценности и значимости. Профессор Гарольд Минден, психолог Йоркского университета в Торонто, указывает на некоторые различия между этими категориями людей:
• Люди, уважающие себя, чаще проявляют уверенность в своих силах, креативность, созидательность. Они решатели проблем, деятельны, независимы, достойны доверия, способны к сотрудничеству, к проявлению истинного уважения и участия.
• Люди, не уважающие себя, чаще проявляют депрессивность, отчужденность, замкнутость, зависимость, тревожность, рассеянность. Они не уверены в себе, не надежны, завистливые, агрессивные, не способны к проявлению истинного уважения.
 Родительский долг– наблюдением за ребенком, отслеживать его физическое, психическое и эмоциональное развитие; предупреждать возникновение различных отклонений в нем; создавать условия способствующие гармоничному развитию ребенка.
 Вот ответы детей, в порядке убывания частоты, а вопрос: «Ради чего ты занимаешься спортом?»:
1. Ради удовольствия.
2. Для улучшения своих спортивных достижений.
3. Для того, чтобы быть в хорошей форме.
4. Мне нравится мой вид спорта.
5. Ради удовольствия от состязаний.
6. Чтобы быть частью команды.
7. Чтобы встречаться с друзьями.
8. Мне нравится принимать вызовы.
9. Чтобы развить новые навыки.
10. Чтобы выигрывать.
 Эти ответы указывают на то, что дети не ограничивают успех одной лишь победой. Победа является чаще последней причиной для занятий спортом. Очень показателен тот факт, что первым вопросом родителей после игры чаще всего является такой: «Ну что, кто выиграл?».
В то время как самим детям, интереснее отвечать на такие вопросы:
• Тебе было весело?
• Какой момент тебе больше всего понравился?
• Чему ты научился?
• Над чем тебе нужно ещё поработать?
• Во время игры ты нервничал?
• Ты честно играл?
• Могу чем-нибудь помочь?
• Что сказал тренер после игры?
 Важно научиться задавать правильные вопросы ребенку, которые покажут ему ваш неподдельный интерес к его жизни, ваше уважение его достижений, ваши переживания его успехов и поражений. Таким образом, спорт, помимо воспитательного и оздоровительного аспектов, привнесет в вашу семейную жизнь дополнительную грань сопричастности друг к другу, от чего не только ваш ребенок, но и вы сами получите огромную пользу и удовлетворение.

 **2.2. Что такое спорт?**

В толковом словаре русского языка С.И.Ожегова написано: «Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире насчитывается около 500 видов спорта. Спорт, как правило, профессия, а физическая культура – развлечение, хотя спорт и начинается с занятий физкультурой.

**2.3. Зачем заниматься спортом?**

Что дают человеку эти занятия? Ответ на эти вопросы мы искали на уроке «Ознакомление с окружающим миром». И вот к какому выводу пришли: слабый человек всегда может стать сильным. Ценность занятия спортом состоит не только в укреплении здоровья и физическом развитии. Мы приобретаем ловкость, быстроту, силу, выносливость и также ценные человеческие качества: собранность и дисциплинированность. У занимающихся спортом меньше трудностей в учёбе. А главное спорт учит нас дружить, мы умеем радоваться успехам других, сопереживать неудачи.

**2.4 Диета детей, занимающихся спортом**

 Школьник, который занимается спортом, растёт, расходуя энергию, и поэтому должен придерживаться правильной диеты.
В первую очередь, занимаясь спортом, ребёнок не должен есть больше, чем обычно. То, что влияет на самом деле, - это качество пищи.
Рацион ребёнка должен быть хорошо сбалансирован с точки зрения калорий, количества и регулярности приёма пищи в течение дня.
 Завтрак должен быть обильным, тогда как обед, который ребёнок должен иметь по крайней мере за три часа до физической нагрузки, должен быть лёгким, состоящим из углеводов и фруктов.
После проведения физической деятельности очень важно компенсировать жидкости и минералы, которые ребёнок потерял питьём воды или фруктового сока.
 Ужин должен быть после 2 - 3 часов тренировки и соответствовать требованиям питания в полном объёме. Спорт должен быть образовательным для детей, помогая им в их личностном росте.

3. Исследовательская часть

3.1 Анализ анкетирования учеников 4а класса.

 Цель составления таблицы: выяснить, кто из одноклассников занимается спортом.

А как у нас дела со спортом в классе? Вначале года идет набор детей в кружки, секции и т.д. Потом проверяют посещаемость детьми объединений, три раза в год (вначале, середине и в конце учебного года). Вот, что у нас получилось.

|  |
| --- |
| В классе 31 обучающийся. |
| Начало года | Конец 1 полугодия | Конец года |
| 24 человек. | 13 человек. | 8 человек |

Вывод: постоянно занимаются спортом 7 человек, ещё 6 человек записались в этом году и продержались до конца первого полугодия, к концу года занимающихся спортом осталось 8 человек.

**3.2. Таблица «Влияние спорта на физическую подготовку одноклассников»**

Цель составления таблицы: выяснить, как занятия спортом влияют на физическую подготовку ребят.

Наблюдения за ребятами на уроках физкультуры помогли понять, как выглядит наш класс. И вот, что получилось:

|  |
| --- |
| В классе 24 человека. |
| Занимаются спортом. 1полугодие.11 человек. | Не занимаются спортом. 1 полугодие.13 человек. |
| Сдали нормативы по физкультуре |
| полностью | частично | не сдали | полностью | частично | не сдали |
| 8 | 3 | ---- | 7 | 4 | 2 |

**Сдача нормативов**

Вывод: из таблицы видно, что ребята, которые занимаются спортом, успешно сдают нормативы, предусмотренные программой. Остальные ребята справляются с нормативами частично, а двоим, и вовсе, оказалось не под силу.

**3.3. Таблица «Спорт и здоровье»**

Цель составления таблицы: узнать, как спорт влияет на здоровье.

Наша медсестра предоставила данные о «чемпионах» по болезням.

|  |
| --- |
| В классе 24 человека. |
| Занимаются спортом.11 человек. | Не занимаются спортом13 человек. |
| Болели простудными заболеваниями. |
| 2 человека – 2раза.6 человек – 1 раз.3 человека - не болели. | 5 человека – 4 раза.3 человека – 3 раза.4 человек – 2 раза.1 человек – 1 раз.0 человек – не болел. |

**Количество заболеваний в классе**

**Вывод**: ребята, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям. У Горация есть слова: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Эти слова напрямую относятся к ребятам, которые не занимаются спортом, так как им приходится бегать по врачам.

Более наглядно с результатами анкетирования мы можем ознакомится по Диаграмме №1, №2, №3.

По результатам анкетирования среди учащихся 3-х классов мы видим, что большинство третьеклассников нашей школы увлекаются различными видами спорта. Более наглядно это можно рассмотреть в диаграмме №1. Так же по результатам анкетирования выяснилось, что многие ребята занимаются и не одним видом спорта, а несколькими. Среди 3-х классов всего пару ребят вообще не занимаются никаким видом спорта. А большинство, преимущественно среди девочек, выбирают танцы. Скорее всего, это связано с тем, что девочкам танцы помогают становится грациознее, женственнее, пластичнее. Длительность занятий и как часто третьеклассники болеют, мы можем видеть по диаграммам 2 и 3.

3.2. Влияние спорта на частоту заболевания вирусными заболеваниями.

Так же по результатам исследования среди учащихся 3-х классов было выявлено, что независимо от того, каким видом спорта занимаются, дети все равно болеют чаще всего 1-2 раза в полгода, но есть конечно же и исключения. Может быть, сказывается период адаптации, ведь многие начали заниматься в определенной секции лишь полгода назад. Ну и, конечно же, не стоит забывать о профилактике ротавирусных инфекций.

3.3 Спорт в моей жизни

 В спортивную секцию тхэквондо родители привели меня в 5 лет. Сначала мне было просто интересно проводить время с друзьями. Мы выполняли ОРУ, бегали, прыгали, отжимались. Через полгода начались серьезные занятия. Занятия тхэквондо— это красивый, интересный, трудоемкий вид спорта, требующий усилий как физических, так и умственных, воспитывающий силу воли, самодисциплину, воинский дух, формирующий ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья как наиважнейшей ценности человека, общества, государства, основы эффективного получения достойного образования, залога комфортной, духовно наполненной жизни, продуктивной профессиональной деятельности в будущем. А также активное приобщение родителей , желающих видеть своего ребёнка красивым и сильным, смелым и жизнерадостным, к традициям большого спорта, сделать их убежденными сторонниками здорового образа жизни и настоящими союзниками своих детей.

Вывод

 Наша гипотеза подтвердилась частично потому что:

* Дети, занимающиеся спортом, болеют реже, а именно 1-2 раза в полгода (большинство детей занимаются спортом менее года, видимо сказывается период адаптации)

Мы думаем, что более точные данные можно будет представить в следующем году, продолжив анализировать спортивную жизнь обучающихся начальных классов.

 Из всего вышеуказанного мы можем сделать вывод, что отдельный вид спортивной секции не влияет на частоту заболеваемости, но однозначно спортом заниматься нужно. И совершенно неважно, каким видом спорта заниматься. Это может быть плавание, и [футбол](http://engls.com.ua/) и баскетбол и даже простая езда на велосипеде очень положительно сказывается на здоровье детей. Также для здоровья не имеет никакого значения, будете вы заниматься спортом профессионально или просто лично для себя. Главное, чтобы с помощью спорта, вы могли организовать себе здоровый и приятный отдых. Даже обычные, казалось бы, на первый взгляд повседневные наши обязанности и увлечения, такие как выгуливание собак, собирание грибов в лесу, катание на роликах и даже купание в море или на речке – всё это закаляет наш организм. Тем более ребятам начальной школы, ведь спорт - это профилактика всего.

А так же не стоит забывать о том, что дети как губка впитывают все, что вокруг них. И какой пример покажут родители, так и будут вести себя дети.

Итак, цените здоровье, ведь в дальнейшей жизни оно нам еще пригодится. Не стоит, конечно, полностью пренебрегать учебой, но иногда, вместо того, чтобы сидеть перед телевизором или компьютером, возможно, просто стоит взять велосипеды и вместе с ним поехать за город. Это придаст как физического здоровья, так и душевной гармонии, которой нам всем не хватает.

 **Список используемой литературы:**

1. Всё о спорте [Текст] / авт.-сост. Г. Михалкин. – М.: Астрель; АСТ, 2000.
2. М.Я. Студеникин «Книга о здоровье детей».
3. Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон «Как стать сильным и выносливым».

 **4. Спорт: детская энциклопедия. – М.: АСТ: Астрель, 2001.**

 5. http:/ <http://sbi-ronin.narod.ru/sbi-r>

 6. <http://allsummary.ru>

 7. <http://www.naturino.com>

 8. <http://zdorovosport.ru/history.html>

**Словарь**

самореализация – это стремление улучшить свою позицию, социальный статус, материальное положение дел, духовное возвышение среди прочих и все в таком роде;

социализация – по смыслу близко к русскому слову «воспитание»;

самоуважение - это основа счастливой жизни. Человек, который не уважает себя постоянно чувствует неуверенность в себе и с трудом принимает решения;

деятельность - активное взаимодействие живого существа с окружающим миром;

независимость – это свобода мыслей и поступков;

депрессивность – это снижение настроения, депрессия полностью поглощает человека, он становится менее активным, пропадает желание что-либо делать;

отчужденность – это изолированность, отдаленность от окружающего мира;

замкнутость – это черта характера, которая говорит о неуверенности. Психическое состояние человека, в состояние которого, человек хочет изолироваться от общества;

зависимость – это постоянная концентрация мыслей и внимания на чем либо или на ком либо;

агрессивность – это такая активность, цель которой разрушение чего либо;

рацион – это количество и состав пищи на определенный срок;

сбалансировать – уравновесить, согласовать;

калории – это единица измерения энергетической ценности продуктов питания;

Приложения

Здравствуйте!
 Для моей исследовательской работы на тему «Роль спорта в здоровье ребенка» я хотел бы провести опрос о видах спорта, более часто предпочитаемых учениками младших классов и о частоте вирусных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ).
 Проведение опроса займет 5 минут вашего времени. Заранее спасибо.

**1. Пол?** Муж. Жен.

**2. Занимаешься ли ты спортом?** Да Нет

**3. Какими видами спорта ты занимаешься?** (нужное подчеркнуть)

Легкая атлетика Борьба Карате Плавание Танцы Хоккей/футбол

**4. Как часто ты посещаешь спортивные секции в неделю?** (нужное подчеркнуть)

1 раз 2 раза 3 раза более 3 раз

**5. Нравиться ли тебе заниматься спортом?** (нужное подчеркнуть)

Да Нет Родители заставляют

**6. Как долго занимаешься в спортивной секции?** (нужное подчеркнуть)

меньше года год больше года

**7. Как часто ты болеешь?**

Никогда 1-2 раза в месяц 1-2 раза в полгода 1-2 раза в год Очень часто