

**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ХАСАВЮРТОВСКИЙ РАЙОН»**

**МКОУ «Тотурбийкалинская СОШ**

**им. А.К.Кабардиева»**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Республиканский конкурс исследовательских работ и проектов учащихся общеобразовательных организаций и воспитанников дошкольных образовательных организаций**

**«Науки юношей питают»**



Выполнил: Калабзаров Эрболат Алимханович, ученик 4 «а» класса

Руководитель: Алаватова Зарема Алыпкачевна,

учитель начальных классов

МКОУ «Тотурбийкалинской СОШ им. А.К. Кабардиева»

Тел: 8(928)5622827

**2017 г.**

Содержание

1. Введение
2. Основная часть

1.Самый главный враг здоровья

2.Этапы моей работы

3.Закаляю свое тело с пользой для дела

4.Результаты опроса

5.Путь к победе. Результат.

6.Выводы

7. Список литературы

8.Приложения.

9.Учащиеся моей школы, достигшие успехов в спорте.

**Аннотация.**

**Цель:** изучить значение спорта, влияние физических упражнений на здоровье человека

**Задачи:**

**-**изучить рекомендации для спортсменов;

- добиваться результатов в спорте;

- приносить своими деяниями радость окружающим людям

Спорт очень благотворно влияет на наш организм, на нашу жизнь в целом.

Люди, занимающиеся спортом, всегда жизнерадостны, оптимистичны, выносливы. Они не употребляют алкоголь и наркотики, меньше болеют, тем самым продлевают свою жизнь.

Занятия физической культурой и спортом позволяют человеку быть всегда собранным, ответственным, правильно планировать свое свободное время и добиваться в жизни поставленных целей.

Спорт - это победа над собой и непрерывное совершенствование во всем.

Проводя  исследования и знакомясь с научной литературой, я узнал, что необходимо делать, чтобы быть здоровым; какие физические упражнения приносят большую пользу; что происходит с нашим организмом при занятиях спортом;

**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 спортивную секцию 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 .

**Методы исследования:**

- поиск информации;

- отбор информации;

- работа с документальными источниками;

- систематизация собственного опыта;

- наблюдение;

- анкетирование, проведение опроса;

- обработка результатов.

**1. Самый главный враг здоровья.**

Из беседы с педиатрами 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!»1.

**2. Этапы моей работы.**

Существует пословица: «Сколько людей - столько и мнений».2 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 вольная борьба.

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. 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№3)

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

**4.Результаты опроса**

Работая над темой своего исследования, я провел опрос учащихся 4 «а» 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 3, посещают спортивные секции - 5 человек. 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.

**5. 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.

#### 

#### 6.Выводы.

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 10 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 пв оделиться 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. 1Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М.; Изд-во РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 320 с.
3. 2Куценко, 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**

**В здоровом теле - здоровый дух.**

**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 селе имеются возможности для занятий спортом: это и детско-юношеская спортивная секция, дзюдо.

Из беседы с тренерами, 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.

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

настойчивость, воля, самообладание, решительность, целеустремлённость

**Приложение №3**

**Таблица моего распорядка дня.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Занятия** |
| 7.00 | Подъем |
| 7.00 — 7.15 | Зарядка |
| 7.15 — 7.30 | Завтрак |
| 8.00—8 .25 | Путь от дома до школы |
| 08.30 — 13.00 | Учеба |
| 13.00 — 13.30 | Путь от школы до дома |
| 13.45 — 14.00 | 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 |

Рецензия на исследовательскую работу

Калабзарова Эрболата обучающегося 4 «а» классе МКОУ «Тотурбийкалинская СОШ им.А.К.Кабардиева»

по теме: «Спорт- это здоровье!»

Работа представляет собой исследование по влиянию спорта на здоровье человека.

Актуальность работы заключается в том, что укреплять своё здоровье, закалять себя, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, в нашей жизни самое главное. Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь.

Содержание работы соответствует заявленной теме.

Текст работы изложен на листах печатного текста, что представляется достаточным для учащегося начальной школы.

Работа включает в себя введение, основную часть, выводы, список источников информации. Во введении указывается актуальность исследования, ставятся цель и задачи. В основной части описывается исследование, а результаты оформлены в виде диаграммы. Завершается работа выводами, в которых излагаются результаты исследования.

Работу Калабзаров Э. выполнял, используя материалы Интернета и литературы, рекомендованной ему для исследования. При выполнении работы проявил: самостоятельность, творчество, инициативу, спо­собность решать соответствующие исследовательские проблемы. Чётко выполнял все рекомендации научного руководителя и вовремя устранял замечания в процессе доработки исследовательской работы.

Рекомендации: исследовательская работа по теме: «Спорт - это здоровье!» отвечает требованиям, предъяв­ляемым к исследовательским работам.

Рецензию составила: Алаватова Зарема Алыпкачевна.

 9.Учащиеся моей школы, достигшие успехов в спорте.



