Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя образовательная школа № 39 имени П. Н. Самусенко»

**Изображение выглядит как корона, логотип, дизайн

Контент, сгенерированный ИИ, может содержать ошибки.**

Тема: «Спорт в жизни школьника»

Выполнил:

                                Трофимова Елена Анатольевна

Братск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………….….…... 3

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ………………..………………………………………….4

1.1 Что такое спорт?……………..…………………………………….….……… 4

1.2 Особенности физического развития детей школьного возраста……..…… 4

1.3 Виды спорта…………………………………………………………….…..… 5

1.4 Влияние физической активности на успеваемость школьников …..…….. 6

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ДЕТЕЙ СПОРТОМ………8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………….…………..…..10

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ....11

ПРИЛОЖЕНИЕ………………………………………………………….……....12

ВВЕДЕНИЕ

Спорт играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, занятия спортом поднимают настроение. Спорт в разных его направлениях, будь это гимнастические (утренние) упражнения, подвижные виды спорта, или даже шахматы, необходимо заниматься каждому ребенку.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

**Актуальность** заключается в том, что сегодня высокий темп современной жизни и высокий уровень компьютерных технологий, которые зачастую «засасывают» детей часами и сутками сидеть без движения перед экранами. У ребят снижается иммунитет, учащаются заболевания, искривляются позвоночники. Вместо того, чтобы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры: футбол, бадминтон, волейбол с друзьями или кататься на скейтборде или велосипеде, ребенок сидит по нескольку часов подряд перед экраном монитора, иногда неподвижно застыв в одной позе.

**Объект исследования**: спортивная жизнь подрастающего поколения.

**Цель:** привлечь внимание детей к активному образу жизни.

**Задачи:**

• Изучить теоретическую часть вопроса;

• Исследовать отношение детей к спорту среди учащихся;

• Проанализировать отношение детей школьного возраста к спорту;

• Выявить наиболее востребованные направления в спорте среди подростков.

Методы, используемые при создании проекта: изучение литературы, статей в сети интернет; опрос обучающихся, беседы.

* 1. **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Что такое спорт?**

Откуда появилось это хорошо знакомое всем слово? Слово «спорт» родилось давно во Франции. И произносилось оно не так как теперь, а «депорт», что значит «развлечение», «забота».

В Англии это слово стали произносить по – своему: «диспорт», а потом отбросили первые две буквы. Получилось «спорт». Более 100 лет назад слово «спорт» попало в Россию. Сначала в России спортом называли коллекционирование марок, игру в домино, разведение домашних животных и рукоделие. Позднее -  только такие физические упражнения, которые помогают укреплять здоровье, делают человека сильным, смелым, ловким и выносливым.

 Спорт – это сила, здоровье, успех и хорошее времяпровождение, помогает завести новые знакомства, даже помогает определиться с выбором будущей профессии. Многие остаются в спорте и продолжают в нем свою карьеру, добиваясь огромных успехов, даже на мировом уровне.

Физкультура и спорт позволяют человеку, как это принято говорить, иметь в "здоровом теле - здоровых дух". В самом деле, для полноценной умственной деятельности, для хорошего самочувствия необходимо быть здоровым. Больной человек и чувствует себя неважно, работает соответственно.

Каждый в спорте находит что – то для себя. Одни считают, что это яркое и красочное зрелище, захватывающий спектакль, другие – средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт, чтобы не оказаться в дурной компании. Это относится к подростковому возрасту. Жизнь молодежи не мыслима без спорта[3].

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива. Уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у детей таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности[2].

Спорт, начиная от физкультуры и оздоровительных упражнений и до олимпийских видов, где на первые места выходит ежедневная неотъемлемая часть жизни любого человека:

• формирует характер и силу воли.

• ориентирует на успех, успешность.

• дисциплинирует и помогает в организации грамотного досуга.

• укрепляет здоровье – физическое, психическое, эмоциональное, нравственное.

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Существуют два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

**1.2 Особенности физического развития детей школьного возраста**

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, который характеризует процесс его роста и развития. Физическое развитие является одним из ведущих критериев здоровья детей школьного возраста, так как оно тесно связано с интенсивностью процессов роста, половым созреванием, адаптационными резервами организма ребенка, с деятельностью эндокринной, нервной систем, обменом веществ и энергии[4].

Естественной для детей младшего школьного возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно. Вот почему рекоменду­ется больше привлекать их к участию в организационных формах физического воспитания.

В целом младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми младшего школьного возраста, посещающими спортивные секции, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

В содержание таких занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других доступных им физичес­ких упражнений. Естественно, доминирующим методом в таких занятиях должен быть игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания преподавателя. Одновременно следует учитывать, что проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическим и психологическими нагрузками недопустимо, так как они могут нанести большой вред занимающимся.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Так, годичный прирост длины тела достигает 4-7 см, главным образом, за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно увеличивается на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на 13-14 лет, а у девочек - на 11-12 лет. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб отличается большой подвижностью. В этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки, которые приводят к ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, может замедлить рост трубчатых костей в длину.

На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. Так, с 13-летнего возраста отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышечных волокон. При этом у мальчиков мышечная масса особенно интенсив­но возрастает в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. Полного морфологического и функционального совершенства сердце дости­гает лишь к 20 годам[5].

**1.3 Виды спорта**

Виды спорта – исторически сложившиеся в ходе их развития виды спортивной деятельности, сформировавшиеся как самостоятельные составляющие, например, легкая атлетика, футбол, баскетбол, плавание и т.д.

В настоящее время в мире существует около 200 видов спорта, причем наблюдается постоянная тенденция к росту их числа и бурному развитию, появляются новые виды спортивной деятельности.

Спортивные игры отличаются друг от друга предметами состязаний, составом действия, методами ведения борьбы и т.д. Наиболее распространенные в мире виды спорта обязательно включены в программу зимних или летних олимпиад.

Зимние виды спорта — это виды спорта, которыми занимаются на снегу или на льду. Большинство таких видов спорта являются видами катания на лыжах, коньках и санях. Традиционно такие виды спорта существовали только в холодных областях, где есть зима с температурами ниже нуля, но искусственный снег и искусственный лед позволяют проводить мероприятия практически в любых климатических условиях.

Общие индивидуальные зимние виды спорта включают лыжные гонки, горные лыжи, сноуборд, прыжки на лыжах с трамплина, конькобежный спорт, фигурное катание, санный спорт, скелетон, бобслей и катание на снегоходах (см.прил.1). К общим командным видам спорта относятся хоккей с шайбой, кёрлинг и хоккей с мячом. Если основываться на количестве участников, хоккей является самым популярным в мире зимним видом спорта, затем идёт хоккей с мячом. Зимние виды спорта часто имеют свои собственные мультиспортивные турниры, такие как Зимние Олимпийский игры[6].

Занятия летними спортивными дисциплинами проходят преимущественно на свежем воздухе, что положительно сказывается на здоровье ребенка. Дети значительное время находится под воздействием солнечных лучей, благодаря чему их организм получает большие дозы витамина D. Он необходим для поддержания здоровья костей, а также способствует повышению мышечного тонуса и является хорошей профилактикой раковых заболеваний.

Футбол. Игра номер один, любимая многими и, к тому же, доступная всем в летнее время года. Достаточно иметь мяч, команду и более или менее подходящую площадку. Благодаря занятиям футболом развивается скорость реакции, координация движений, ловкость, укрепляются мышцы ног. А еще это прекрасный вариант совместного времяпрепровождения для папы и сына, а может быть, и дочери.

Баскетбол. Этот спорт подходит для детей, начиная примерно с 9-летнего возраста. Это и отличное времяпрепровождение для взрослых. Игра развивает выносливость и оттачивает до совершенства технику владения мячом.

Еще один летний спорт, отлично подходящий как взрослым, так и детям – большой теннис. Благодаря занятию этим видом спорта укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается зрение за счет фокусировки взгляда то на ближних, то на дальних предметах, тренируются все мышцы, развиваются внимание и выносливость.

Плавание. Этот летний спорт для детей доступен каждому, главное, чтобы рядом был какой-нибудь пригодный для купания водоем – река, озеро, бассейн во дворе или море. Плавание положительно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет иммунитет. Относительно детей, плавание должно происходить только под присмотром взрослого.

Катание на велосипеде, роликах, скейтборде и т.д. – физическая активность летом, пользующаяся огромной популярностью как у детей младшего возраста, так и у подростков. Взрослые тоже увлекаются такими видами спорта. Любой парк или сквер пригодятся для этого.[7]

**1.4 Влияние физической активности на успеваемость школьников**

Физическая активность играет важную роль в жизни любого человека, особенно детей школьного возраста. В условиях современных образовательных программ, где дети проводят много времени за партой, вопрос о влиянии физической активности на успеваемость становится всё более актуальным. Регулярные физические упражнения влияют на когнитивное развитие, эмоциональное состояние и социальные навыки школьников.

Улучшение когнитивных функций.

Одним из важнейших аспектов, на которые влияет физическая активность, является улучшение когнитивных функций, таких как память, концентрация внимания и скорость обработки информации. Во время физических упражнений улучшается кровообращение, что способствует лучшему насыщению мозга кислородом. Это стимулирует образование новых нервных клеток и улучшает нейронные связи, что непосредственно сказывается на умственных способностях ребёнка.

Учёные доказали, что дети, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, показывают лучшие результаты на тестах по математике, чтению и естественным наукам. Даже короткие физкультминутки в классе могут существенно повысить уровень концентрации и продуктивность учеников.

Влияние на память.

Физическая активность также положительно влияет на развитие памяти у детей. Исследования показывают, что умеренные и регулярные занятия спортом способствуют улучшению как кратковременной, так и долговременной памяти. Это связано с тем, что упражнения стимулируют работу гиппокампа – области мозга, ответственной за память и обучение.

Снижение стресса и улучшение настроения.

Дети, как и взрослые, сталкиваются со стрессом, особенно в условиях школьных нагрузок. Физическая активность помогает уменьшить уровень стресса, повышая выработку эндорфинов — гормонов, ответственных за хорошее настроение. Это помогает детям лучше справляться с учебными трудностями и снижает уровень тревожности, что положительно сказывается на их успеваемости.

Развитие социальных навыков.

Спортивные игры и активные занятия способствуют развитию у детей социальных навыков, таких как сотрудничество, умение работать в команде и принятие решений. На уроках физкультуры дети учатся следовать правилам, уважать мнение других, что важно не только для их физического, но и эмоционального развития. Эти навыки также могут помочь детям лучше адаптироваться в учебной среде, улучшить их взаимоотношения с одноклассниками и учителями.

Однако стоит отметить, что чрезмерные физические нагрузки или слишком интенсивные тренировки могут негативно сказываться на успеваемости, если они приводят к усталости и недостатку времени на выполнение школьных заданий. Важно найти баланс между спортом и учебой, чтобы оба вида деятельности приносили пользу и удовольствие.

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ДЕТЕЙ СПОРТОМ

В исследовании приняли участие 40 человек (учащиеся МБОУ «СОШ № 39 имени П.Н. Самусенко»).

Детям предлагалось заполнить анкеты, отметив свои ответы на вопросы на специально подготовленном бланке (см. прил. 2)

Занимаетесь ли вы спортом: Да – 27 человека (67,5%); Нет – 13 человек (32,5%).

В результате проведенного анкетирования выявлено, что 67,5% ребят занимаются спортом и 83% из них нравится спорт. Были даже такие ребята, которые не занимаются спортом (32,5%), и он им даже не нравится (17%).

Из 40 человек только 20 ребят систематически занимаются в спортивных секциях, и 7 человек занимаются, потому что им просто это нравится. Причем 5 человек из них занимаются в нескольких секциях. Это плавание – 1 человек, велоспорт – 1 человек, баскетбол – 1 человек, волейбол – 5 человек, танцы – 4 человека, греко-римская борьба – 2 человека, гимнастика – 2 человек, человек; хоккей, футбол – 6 человека, лыжи – 5 человек. Наибольшей популярностью пользуются хоккей, футбол и волейбол (см. прил. 2).

В ходе исследования было выявлено, что большая часть детей, все же занимается спортом. Было предложено попробовать начать именно регулярно заниматься спортом. Для того, чтобы: приобретать правильные навыки развития; был стимул добиваться поставленных целей, и виден результат ваших трудов в виде грамот, медалей; развивать самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, нравственные качества (коллективизм, честность, дисциплинированность); осуществляется трудовое воспитание; летних групповых выездов в разные города для тренировок и экскурсий.

Так же не оставили равнодушным те ребята, которые не занимаются спортом и он им даже не нравится. Предполагается, что они заинтересуются и пересмотрят свое отношение к спорту в лучшую сторону. Ребятам предложены практические рекомендации в виде комплекса физических упражнений для ежедневных занятий хотя бы дома.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно отметить, что физическая активность — это неотъемлемая часть жизни школьника, которая напрямую влияет на его успеваемость, эмоциональное состояние и социальное развитие. Регулярные занятия спортом улучшают [когнитивные способности](https://eduregion.ru/k-zhurnal/chto-takoe-metapredmetnye-rezultaty/), помогают бороться со стрессом и способствуют развитию важных социальных навыков.

Регулярные тренировки помогают подростку расти крепким и сильным, сохранять правильную осанку и меньше болеть. Спорт также закаляет и характер подростка. Тренировки развивают волю, стремление к победе, уверенность в себе, учат принимать поражения и регулировать свои эмоции.

Спорт играет неоценимую роль в жизни ребёнка. Он укрепляет здоровье, развивает физические способности и способствует формированию важных личностных качеств. Дети, которые регулярно занимаются спортом, учатся дисциплине, усидчивости и взаимодействию с другими, что помогает им успешно справляться с задачами в школе и во взрослой жизни. При этом важно помнить, что каждое занятие спортом должно быть источником удовольствия, а не перегрузок и стресса.

Роль родителей в поддержке спортивных интересов детей очень велика. Задача взрослых — создать такие условия, чтобы дети воспринимали спорт как естественную часть жизни, а не обязанность. Заботясь о физическом и психологическом здоровье своих детей через спорт, родители помогают им становиться здоровыми, уверенными и счастливыми людьми.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт - Образовательный центр «Лучик» <https://luchik.ru/articles/parents/sport-v-zhizni-podrostka.html>
2. Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. - М., 1997.
3. Малкин В.Р. «Управление психологической подготовки в спорте» 2008 г.
4. Кудешова Г. Журнал/Мировая наука/Исследование физического развития детей школьного возраста <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fizicheskogo-razvitiya-detey-shkolnogo-vozrasta/viewer>
5. Особенности физического развития детей школьного возраста <https://footballtrainer.ru/physic/161-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-detej-shkolnogo-vozrasta.html>
6. Зимние виды спорта <https://egorbibl.ru/zimnie-vidy-sporta>
7. Летние виды спорта. Чем заняться летом <https://www.goprotect.ru/blog/letnie-vidy-sporta-chem-zanyatsya-letom>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

** **

** **

** **

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Анкета**

Ребята! Нам необходимо собрать информацию, ответьте пожалуйста на несколько вопросов.

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ваш возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Занимаетесь ли Вы спортом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие спортивные секции Вы посещаете регулярно? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Нравится ли Вам заниматься спортом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_