

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Чернявского Якова Михайловича
Станицы Крыловской

Итоговый индивидуальный проект
на тему:
«Спорт в жизни человека»

Выполнил:

ученик 10 класса «А»

Кушнарёв Вадим Вячеславович

Руководитель:

учитель физкультуры

...

Станица Крыловская
2022-2023 учебный год

Содержание

Введение.....	3
1.1 Теоретическая часть.....	4
1.2 Что такое спорт?.....	5
1.3 Чем полезен спорт?.....	6
1.4 Направленность занятий спортом среди учащихся школы.....	7
2. Практическая часть.....	8
2.1 Анализ анкетирования.....	9
Заключение.....	10
Список использованной литературы и интернет-источников.....	11

Введение

Актуальность работы

Спорт- неотъемлемая часть жизни каждого человека. Без спорта мы все расклеимся, сломаемся, и кости наши будут как сухарики.

Цель исследовательской работы:

Исследовать влияние спорта на организм человека. Выявить положительные и отрицательные стороны спорта.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Выяснить, как спорт влияет на ментальное и физическое здоровье человека.
2. Понять, влияет ли спорт на психологическое состояние.
3. Провести анкетирование среди учащихся 9-10 класса.
4. Сделать выводы.

Методы исследования: анализ, синтез и интерпретация информации, содержащейся в различных источниках (литература по данной теме, интернет-ресурсы).

Гипотеза

Мы предполагаем, что спорт положительно влияет на организм, улучшает состояние здоровья.

1.1 Теоретическая часть

Спорт - это сила, здоровье, и успех каждого человека. Хорошее и полезное времяпровождение помогает завести вам новые знакомства аже может помочь с выбором будущей профессии. Физкультура и спорт позволяют человеку держать в “здоровом теле-здоровый дух”.

Каждый в спорте находит что - то для себя. Одни считают, что это яркое и касочное зрелище захватывающие соревнования и средство совершенствования и укрепления здоровья, другие избирают его чтобы не оказаться в плохой компании. Жизнь молодежи не мыслима без спорта!

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: сопротивление противника, страх, волнение и зависимость результата соревнований. Уважительное отношение к сопернику содействует формированию у детей таких черт характера, как сила воли, выдержка, дисциплинированность.

Спорт развивает и закаляют ваше тело и характер. Повышает умственную способность и сосредоточенность на других делах!

1.2 Что такое спорт?

Спорт - это организованная по определённым правилам деятельность людей (**спортсменов**), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

1.3 Чем полезен спорт?

Укрепляются мышцы

Регулярные занятия спортом придают тонус мышечной ткани, делают ее более выносливой, крепкой. Это касается не только мышц рук, ног или пресса, но и сердечной мускулатуры, а также большинства внутренних органов. Мускулатура становится упругой, подтянутой.

Спорт повышает самооценку

Регулярные физические тренировки помогают преодолеть себя. В итоге у спортсмена повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах, возможностях. Все это подкрепляется внешним видом, улучшающимся вне зависимости от возраста, состояния здоровья.

Физическая форма

Физическая форма – это не только внешний вид, но и выносливость организма. Те, кто регулярно занимается тренировками, быстрее переносят любые заболевания, восстанавливаются после травм, тяжелых операций и родов. Это происходит за счет того, что крепкие мышцы легко перерабатывают кислород, в отличие от дряблых, неподготовленных тканей.

Настроение

Если тренировки происходят по желанию, то выработка эндорфинов способствует хорошему настроению. Многие активные люди чтобы отдохнуть идут в тренажерный зал или на беговую площадку. Снимает хроническое утомление. Спорт дает дополнительную жизненную энергию, которая снимает накопившуюся усталость.

1.4 Направленность занятий спортом среди учащихся школы

У ребенка в занятии спортом является учебно-тренировочная деятельность с целью воспитания потребности не просто к процессу игры, а к процессу состязательной активности подрастающей личности. Развивать способность к борьбе, противостоянию, поиску преимуществ перед соперником через познание собственных сил.

Занятия Физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся.

Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка.

Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культуры в свободное время.

2. Практическая часть

В социальном опросе приняли 20 человек старших классов (9- 10 класс). Эта работа была проделана для сравнения мнения разных возрастов.

Занимаетесь ли вы спортом?

1) Да- 16 2) Нет- 4

Каким видом спорта вы занимаетесь?

1) Футбол- 8 2) Волейбол- 4 3) Боевые единоборства- 4

Ваши друзья занимаются спортом?

1) Да- 10 2) Нет- 6

Положительно влияет ли спорт на организм человека?

1) Да- 14 2) Нет- 2

В результате проведения анкетирования выявлено, что большая часть детей занимаются спортом. Большая часть ребят начала заниматься с 13-15 лет

Но были ребята, которые никогда не занимались спортом и он им не интересен

2.1 Анализ анкетирования

Большинство опрошенных ответили на все вопросы положительно. Они считают что спорт полезен для здоровья и развития организма человека.

1 Вопрос- Большинство ответило что они занимаются спортом

2 Вопрос- Ответы на данный вопрос разделились, так как у каждого человека свои интересы и нравственные чувства ко всему.

3 Вопрос- Большинство ответило что их друзья занимаются спортом и поддерживают себя в форме

4 Вопрос- Большинство ответило что спорт положительно влияет на ментальное и физическое здоровье человека. Остальные 2 голоса ответили что спорт сказывается пагубно на здоровье человека в профессиональных видах спорта.

Заключение

Итак, подведем итоги. Мной было выявлено что большая часть ребят, все же занимается спортом. Так же мы выяснили самое главное- важность спорта в жизни человека.

Исходя из личного опыта хочу посоветовать, начать регулярно заниматься спортом, для того что бы:

- Поддерживать свою мышечную форму
- Укреплять и закалять свой характер
- Развивать свои умения а так же развивать свое мышление
- Уметь преодолевать все трудности с которыми вы будете сталкиваться в жизни.

Мое предположение, что спорт играет важную роль не только для физического развития, но и для формирования личности подтвердилось.

Занимайтесь спортом, укрепляйте свое тело и закаляйте свой характер!

“В здоровом теле- Здоровый дух!”