**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**Тема: Мы выбираем спорт!**

**Введение**

Мы живем в современном мире. Дети охотно притягиваются к телефону, компьютеру и виртуальным играм. Из-за этого дети все меньше гуляют на свежем воздухе, не занимаются спортом. Такой образ жизни наносит значительный вред здоровью. Поэтому важно уделять внимание спорту.

При выборе занятия ребенок остается «за бортом». За детей говорят их родители. Важно ребенку самому выбирать вид спорта.

Спорт – это движение. Нужно уметь получать удовольствие от занятий спортом. Дети должны понимать серьезность спортивных занятий.

Многие пренебрегают физическими упражнениями и не верят в их пользу. Благодаря физическим нагрузкам улучшается и физическое, и психологическое состояние.

Спорт формирует характер и он залог успешного будущего.

Наша жизнь проходит в движении и надо правильно составить свой распорядок дня. Нужно увидеть всю красоту спорта.

В исследовательской работе мы хотели рассмотреть именно эту важную и актуальную тему.

**Актуальность:** физические нагрузки необходимы для детей.Нужно формировать ценностное отношение к своему здоровью.

**Цель**: исследовать влияние спорта на успеваемость.

**Задачи**:

1. Изучить влияние спорта на здоровье и учебную деятельность.
2. Изучить значение спортивных кружков для школьников.
3. Сделать анализ успеваемости школьников, выбирающих спортивный

образ жизни.

**Объект** **исследования**: обучающиеся начальных классов.

**Предмет** **исследования**: влияние спорта на успеваемость.

**Гипотеза** **исследования**:дети, занимающиеся спортом, имеют хорошую успеваемость.

**Глава 1. Спорт в школе**

1. **Школьники и спорт**

Малоподвижный образ жизни - причина возникновения сердечных заболеваний. Растущий организм нуждается в движении. В настоящее время дети в школе сидят за партой, а когда придут домой, положение не изменяется – они сидят либо в телефоне, либо перед монитором компьютера. В школьная программу входит физическая культура. Все-таки ученые пришли к мнению, что для здорового образа жизни только одна физкультура недостаточно.

Занятия спортом хорошо воздействует на органы тела человека. Когда мы в движении, все наши мышцы работают усиленно. Так же стоит учесть, что активизируется и работа сердца. Благодаря спорту укрепляется здоровья, закаливается организм, формируется выносливость, силы.

Спорт – эмоциональные и физические нагрузки. Если ученик более активный, то оценки его лучше. После физических нагрузок эффективность работы мозга повышается. Это влияет на умственную активность ученика.

Нужно уметь распределить время так, чтобы в распорядке дня было место и учебе, и спорту.

Возникает вопрос: какой вид спорта нужно выбрать? Ученые советуют плавание школьникам младшего возраста, так как оно повышает настойчивость, выносливость. Так же можно активно выбрать теннис, гимнастику. Анкетирование родителей начальных классов показал, что родители боятся травматизма детей, поэтому они за безопасный вид спорта. Дети больше подвержены травмам, ведь у них замедленная реакция. При занятии спортом нужно учесть и меры предосторожности.

Спортивный образ жизни помогает детям быть здоровыми и энергичными. С помощью спортивных занятий дети укрепляют свое здоровье.

Спорт позитивно влияет на нервную систему. Малоподвижный образ затрудняет умственную деятельность. Спортом нужно заниматься осознанно.

**2. Отношение родителей к спорту**

Для изучения отношение родителей класса к спортивным занятиям, мы предложили им анкету. Опрос составил 3 вопроса. В анкетировании участвовали 16 родителей. Сейчас рассмотрим анализ анкет. 11 родителей считают, что 3 часа физической культуры в неделю достаточно, чтобы улучшить здоровье учащихся. 5 человек не согласны с остальными. Они уверены, что только физическая культура не поможет улучшить физическое состояние учеников.

*1 рисунок.*

2 вопрос анкеты – «Какое увлечение Вы бы посоветовали своему ребёнку?». Как показали ответы, многие родители (5) предпочитают своим детям более безопасную и творческую деятельность – рисование. Хореографию выбрали 3 родителя. Занятие английским языком выбрали своим детям 2 человек. 1 родитель выбрал робототехнический кружок. Спорт выбрали 2 человека. Шахматы выбрали 2 родителя, так как именно их дети усердно играют в этот вид спорта. 1 родитель выбрал дополнительные часы чтения. Как мы видим, многие родители выбрали для своих детей малоподвижный вид деятельности.

*2 рисунок.*

Этот вопрос мы так же задали и детям. Ответы учеников отличаются от ответов их родителей. Ребята хотят заниматься спортом (8), хореографией (4), рисованием (1), робототехникой (1), шахматы (2). Занятие английским языком и дополнительное чтение не выбрали ни одного ученика.

*3 рисунок.*

Отвечая на 3 вопрос, 6 родителей хотят, «чтобы спортивные занятия не помешало учиться», 6 родителей – «чтобы занятия были безопасными» (без травм), и всего 4 родителя ответили – «чтобы это нравился самому ребенку».

*4 рисунок.*

Таким образом, мы можем сделать, что большинства родителей хотят, чтобы занятия спортом в кружке не мешало учебе и было безопасным. С помощью анкетирования мы выяснили, что не все родители учитывают желание своего ребенка. Они больше всего выбирают безопасный вид деятельности.

**2.1. Успеваемость наших спортсменов**

На примере учеников мы хотим доказать, что физические нагрузки не испортили успеваемость учащихся, а наоборот, они стали лучше мыслить и логически обсуждать.

В начальной школе 18 учащихся. В борьбу ходит только один ученик и это никак не влияет на его успеваемость. Наоборот, благодаря спортивным нагрузкам, характер ученика становится более хорошим.

Остальные ученики не ходят на кружки. Они спортом занимаются только в пределах школы во время физической культуры и в свободное от уроков, время.

Те, кто во время перемены занимается спортивными упражнениями, у них оценки лучше, чем малоподвижных учеников.

Таким образом, чтобы занятия спортом помогали учащимся, нужно с особой внимательностью составить распорядок и соблюдать режим дня. Надо уметь правильно пользоваться свободный временем, чтобы выполнить все составленные планы.

**Заключение**

Будущее начинается с раннего возраста и сопутствует детскому спорту. Физические упражнения и нагрузки помогают стать выносливыми и здоровыми. Благодаря спорту вырабатывается дисциплина. Занятие спортом можно сделать полезным, и в то же время интересным для самих детей.

Если ученик более активный, лучше развивается головной мозг. Спорт положительно влияет на успеваемость.

Данное исследование подтверждает нашу поставленную заранее гипотезу: дети, занимающиеся спортом, имеют хорошую успеваемость.

*1 рисунок*

*2 рисунок*

*3 рисунок*