Частное общеобразовательное учреждение "Прогимназия № 63 открытого акционерного общества "Российские железные дороги"

г. Батайск

**Здоровый образ жизни друг учёбы**

Исследовательская работа по физической культуре.

Карташевой Николь Руслановны, ученицы 1 «а» класса

Руководитель:

Лапин Тимур Николаевич,

учитель физической культуры

г.Батайск

2024г.

**«Здоровый образ жизни друг учёбы»**

**Описание материала:** Исследовательская работа по теме «Здоровый образ жизни друг учёбы». Работа познавательного и обучающего характера.   
**Актуальность:** Формирование ЗОЖ актуальная тема для любого человека.  
**Объект:** Здоровый образ жизни.  
**Предмет:** Взаимосвязь спортивной занятости и Здорового образа жизни.  
**Проблема:** Повышение качества обучения и самочувствия посредством занятий физической культурой и соблюдением ЗОЖ.  
**Гипотеза:** Если все ученики будут больше заниматься спортом, то это повысит качество успеваемости и взаимопонимания в образовательном учреждении.  
**Методы исследования:** Изучение специальной литературы, наблюдение, анкетирование.  
**Тема исследования:** «Здоровый образ жизни друг учёбы»  
**Цель:** Выявить влияние ЗОЖ на успеваемость и самочувствие учащихся.  
**Задачи:**  
1) Объяснить значение Здорового образа жизни.  
2) Выяснить, входит ли спорт в составляющую часть Здорового образа жизни .  
3) Изучить отношение учеников к спорту и физической культуре в целом.  
4) Выяснить и провести анализ занятости учащихся в спортивных кружках.  
5) Подвести итог.  
  
 **Введение**  
 Начнём с главного вопроса - Что же такое Здоровый образ жизни? Зачем он нам нужен?  
*Вот что говорят различные источники:*  
Здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.  
Здоровый образ жизни **-** образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности любого человека, направленная на улучшение, профилактику и сохранение здоровья с помощью правильного питания, физических занятий, психологического настроя и отказа от вредных привычек.  
Здоровый образ жизни - то не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в итоге обязательно увенчается успехом.  
 Объединяя все эти понятия и термины - здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают укрепление физического и психологического здоровья человека. Здоровье человека более чем на 70% определяется его образом жизни.  
 Современный темп человеческой жизни очень сложный. Множество проблем: учеба, конкурсы, стрессы. Все это не дает возможности расслабиться и восстановить силы. Положение усугубляется плохой экологией, некачественными продуктами, вредным излучение от разнообразной техники и многими другими факторами. Какое решение проблемы?  
А решение на поверхности – нужно заняться спортом. Движение - это жизнь, которую мы с вами просто обязаны хранить. Поэтому мы задались целью, написать Исследовательскую работу для учащихся нашей школы, для сверстников и более старших товарищей. Мы, надеемся, что эта работа станет очень полезной не только для учащихся, но и для учителей.  
  
 **I. Понятие «Здорового образа жизни»**  
  
 Здоровый образ жизни – комплексное понятие (занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек). Соблюдая их, мы сохраним свое здоровье на долгие годы!  
Именно поэтому необходимо рано приучать себя к Здоровому образу жизни, прямо со школьной скамьи. Почему в это время? Как раз в школьные годы начинает формироваться наш образ жизни, который потом в дальнейшем изменить будет крайне трудно.  
 В данный момент проблема внедрения ЗОЖ в жизнь стоит весьма остро. Перед государством стоит острая необходимость в здоровых и сильных жителях, способных к жизни, созданию семьи и общественной деятельности.  
 Прочитав данные «Роспотребнадзора» мы выяснили:  
Деятельность государственной службы под названием Роспотребнадзор довольно разнообразна, так как она объединила в себе функции сразу нескольких министерств и ведомств. Создана Указом президента РФ «О системе и структуре федеральных органов исполнительной власти» от 09.03.2004 № 314.  
На сегодняшний день более 70% населения имеют те или иные отклонения в здоровье, более 65% населения имеют вредные привычки, значительная часть населения проживает в экологически неблагоприятных местностях. При всём этом лишь только 20,5% населения занимаются физической культурой и спортом.  
 Россия на последних строчках рейтинга здоровья и физической подготовленности людей, по сравнению с ближайшими соседями, странами Европы и Азии.  
 Еще одним показателем низкого уровня «Здорового образа жизни» жителей нашей страны, являются показатели смертности и рождаемости страны.   
 В данное время прирост населения находится на низком уровне. Смертность и рождаемость находится почти на одном уровне. На протяжении нескольких лет эти показатели не меняются в лучшую сторону, а наоборот ухудшаются или остаются на месте. Для развития страны и улучшения качества жизни, необходимо повысить рождаемость и соответственно, уменьшить смертность.  
  
 **II. Является ли спорт частью «Здорового образа жизни»**  
 Разумеется, мы понимаем, что понятие «ЗОЖ» это целая совокупность взаимосвязанных компонентов, которые дополняют друг друга. Но, стоит, выяснить входит ли занятие спортом в эти компоненты и насколько важно влияние движения и спорта на наше здоровье.  
Для этого мы рассмотрим элементы «ЗОЖ».   
Вот основные из них:  
• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;  
• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;  
• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными;  
• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;  
• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;  
• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;  
• закаливание.  
 Здесь прослеживается, что движение или спорт, является одним из элементов «Здорового образа жизни» и будет считаться таким же важным действием, как и питание, окружающая среда, гигиена, отказ от вредных привычек.  
 Добавим еще несколько элементов ЗОЖ, относящихся к внутреннему состоянию человека:  
• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;  
• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;  
• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.  
  
 Общая картина, описывающая компоненты «Здорового образа жизни» представлена в виде изображения, показывающее процентное и точное определение факторов влияющих на наше здоровье. Занятие спортом входит в один из важных факторов, и занимает 60% важности и актуальности. Это позволяет, сказать, что спорт точно является частью «Здорового образа жизни».  
  
 На основе обработанной и изученной специальной литературы, мы составили несколько правил для учащихся, которые помогут соблюдать «Здоровый образ жизни», и к тому их легко запомнить.  
**Правила ЗОЖ:**  
1 совет: разгадывай кроссворды, производи подсчеты в уме. Так мы тренируем мозг, благодаря этому замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.  
2 совет: не кушать слишком много и вредные продукты. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.  
3 совет: больше двигаться. Учеными доказано, даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь на 2 года.  
4 совет: сон проведи лучше в прохладной комнате (при температуре 18-19 градусов), будет способствовать сохранению иммунитета и хорошего настроения.  
5 совет: иногда балуйте себя. Периодически позволяйте себе вкусненькое, в рамках разумного. **III. Отношение учащихся к спорту**  
 Чтобы узнать, какое отношение у учащихся нашей прогимназии к занятиям спортом, мы провели анкетирование учеников.  
В анкетировании принимали учащиеся 2-4 класса нашей прогимназии. Для анкетирования были выбраны простые вопросы, с четким ответом «Да» или «Нет». Анкеты сделали анонимные, чтобы позволить учащимся давать честный ответ.  
Анкета «Мотивация учащихся к занятиям спортом» - в Приложении 1.  
 Результаты анкетирования оказались в большей части похожими. Значительная часть учащихся (87%) положительно относится к занятиям спортом и физической культурой.  
  
 **IV. Занятость учащихся в спортивных секциях и кружках.**  
 Следующий вопрос, не менее важный и с одной стороны хитрый - сколько учеников ходят на спортивные кружки. Для этого мы использовали также анкетирование.  
В анкетировании принимали участие учащиеся 1-4 класс, мы специально взяли в этом опросе учеников младших классов, чтобы узнать насколько для них актуально заниматься спортом.   
Анкета «Посещаемость спортивных секций» - в Приложении 2.  
  
 Результаты этой анкеты, оказались менее утешительными по сравнению с предыдущей. Хоть большинство имеет к спорту положительное отношение, но занимаются на спортивных кружках, меньшее количество учащихся. В частности процент ниже в 1-ых классах, их показатели - 30% учащихся, которые ходят на спортивные кружки.  
Среди 2-4 классов результаты более положительны - их показатель 65%  
  
 Подводя итог, можно сказать, что большинство учащихся заинтересованы в занятиях спортом. И тем не менее, почему-то численность населения и уровень спортивной подготовки низки? Почему у нас не получается, почему нет желания и мотивации?  
  
 Заключим - низкие показатели посещаемости обусловлены условиями жизни, которые предпочитают современные родители для своих детей. Проанализировав, все данные анкетирования учащихся мы пришли к следующим выводам:  
- Большая часть, опрошенных положительно относятся к занятиям спортом и физической культурой.  
- Неудовлетворительные результаты посещаемости кружков, показали ученики 1-ых классов.  
- Среди 2-4 классов процент посещаемости нужно увеличивать, чтобы в будущем было здоровое и сильное поколение.  
- Не всегда наши желания соответствуют возможностям.  
 **V. Итог**  
  
В заключении, хочется отметить, что данная тема является весьма проблемной и актуальной у всех слоёв населения. Мы только советуем и помогаем сделать достойный путь и выбор своего будущего и будущего своей Родины. Изучив специализированные материалы, просмотрев большое количество источников, мы подчёркиваем важность соблюдения элементарных правил и ЗОЖ сделают вас счастливыми и спокойными, менее раздражительными. Мы сами выбираем свой путь. А каков он будет у тебя - выбираешь только ты. Надеемся, что данная работа поможет тебе во всех твоих начинаниях!

**Список литературы:**  
  
1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: "Медицина", 2022. - 231 с.  
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – Москва: "Академия", 2021. – 175 с.  
3. Михайлова, Л.А. Здоровый подросток Сибири. / Л.А. Михайлова. – Новосибирск: "Наука", 2022. - 10 с.  
4. Муравьев ,С.А. Счастье быть здоровым / С.А.Муравьёв и др.– Екатеринбург: "Фотек", 2023. - 183 с.  
5. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва: «Академия», 2023. - 325 с.

*Приложение 1*

**Инструкция:** Анкета заполняется анонимно. Рядом с высказыванием запиши честный ответ «Да» или «Нет».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Высказывание** | **Ответ** | **Примечание** |
| **1** | Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость. |  |  |
| **2** | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом |  |  |
| **3** | Во время занятий спортом у меня портится настроение, я становлюсь раздражительным. |  |  |
| **4** | Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. |  |  |
| **5** | Мне не нравится заниматься физическими упражнениями, они слишком тяжелые, занимают много времени. |  |  |
| **6** | Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку. |  |  |
| **7** | Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье. |  |  |
| **8** | Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать. |  |  |
| **9** | Мне нравится физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. |  |  |
| **10** | Активный отдых в выходные дни прогулки подвижные игры - это моя привычка. |  |  |
| **Итог:** |  | **Да - \_\_\_  Нет - \_\_\_\_** |  |

*Приложение 2*

**Инструкция:** : Анкета заполняется анонимно. Рядом с вопросом запиши четкий и наиболее честный ответ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вопросы** | **Ответ** | **Примечание** |
| **1** | Ты посещаешь какую-либо спортивную секцию? |  |  |
| **2** | Если ты ответил «Да»,то напиши название и вид спорта посещаемой секции. |  |  |
| **3** | Если ты ответил «Нет»,то напиши причины по которым ты не посещаешь спортивные секции. |  |  |
| **4** | Тебе нравятся занятия спортом? |  |  |
| **5** | Почему тебе это нравится (не нравится)? |  |  |
| **6** | Назови причины, по которым ты не посещаешь спортивные секции или кружки. |  |  |
| **Итог:** |  | **Да - \_\_\_  Нет - \_\_\_\_** |  |