**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЖД**

**Прогимназия №20**

**Исследовательская работа**

**«Влияние активных видов спорта**

**на здоровье»**

**Выполнил:**

 Кутняхов Артем Викторович, ЧОУ РЖД прогимназия№20

**Руководитель:**

**Мищенко Надежда Владимировна,** ЧОУ РЖДпрогимназия№20

 **Батайск 2024**

 **Содержание**

1. Введение……………………………………………………………… 3
2. Основная часть………………………………………………………..5
3. Здоровье в наши дни …………….……………………………5
4. Реальная картина здоровья ребят в нашем классе?……………………………………………………….....7
5. Результаты исследования…………………………………….9
6. Заключение …………………………………………………………..11
7. Список литературы…………………………………………………..12
8. Приложения ………………………………………………………….13

**Введение**

Здоровье– естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений [3 с.18].

**Актуальность:** здоровье населения – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь, с нас, детей.

В процессе исследования мною выявлены следующие противоречия:

* противоречия между необходимостью представления исследованного материала широкой публике через средства массовой информации, т. к. этот материал имеет большой потенциал для осуществления как профилактической работы, так и для формирования ценностных жизненных ориентаций учащихся и отсутствием в школе такого исчерпывающего материала об учащихся нашего класса;
* противоречия между необходимостью соблюдения режима здорового образа жизни и имеющимся фактом несистематического выполнения режима активности сверстником, состоящим в «группе риска».

Эти противоречия позволили мне сформулировать **проблему** работы, при каких условиях можно эффективно осуществлять пропаганду основ здорового образа жизни и активного туризма в частности?

**Цель исследовательской работы:** рассмотреть теоретические и практические вопросы влияния активных видов спорта и туризма на здоровье подростка.

**Задачи:**

* Подобрать методику для исследования по данной проблеме;
* Рассмотреть состояние здоровья современного подростка (на примере учащихся нашего класса);
* Изучить динамику уровня физического развития одноклассников в течение 2024-2025 года и проанализировать результаты;
* Выявить пути приобщения подростка к активному спорту и туризму.

**Гипотеза исследования:** результативное присвоение знаний о состоянии здоровья современного подростка (учащихся нашего класса) осуществимо, когда информация добыта собственными исследованиями.

**Основные направления исследовательской работы:**

* исследование специальных медицинских документов;
* анкетирование учащихся;
* диагностика исследованияцелостной картины состояния здоровья современного подростка, выявления ценностных жизненных ориентаций учащихся;
* тематические встречи с медицинскими работниками и работниками правоохранительных органов;
* социологический опрос учащихся.

**Объект исследования**: Процесс полноценного физического развития подростка (учащихся 4 класса).

**Практическое значение**: полученные результаты, иллюстрирующие состояние здоровья современного подростка, могут заинтересовать учителей, работающих с девятиклассниками, социального педагога, а также всех учащихся, желающих осуществлять самоконтроль за своим настроением и учением, соблюдением режима дня.

**Здоровье в наши дни**

**У нас в классе проблема! Какая проблема?** Увеличилась заболеваемость среди учащихся ОРВИ, желудочно-кишечной инфекцией, ухудшилось зрение, наблюдается искривление осанки, снижение иммунитета [2].

**Почему это стало проблемой**? Учащиеся знакомы с правилами здорового образа жизни, но не соблюдают их.

**Почему ее следует решать?** Чтобы сохранить и укрепить здоровье учащихся.

**Когда она стала проблемой?** Когда наблюдается снижение успеваемости в связи с большим количеством пропусков уроков.

**Чья это проблема?** Детей, родителей, учителей.

**Касается ли эта проблема других?** Да, конечно. Это проблема медиков, родителей, учащихся, педагогов, руководителей секций.

**Могу ли я участвовать в ее решении?** Да, мне это интересно еще и потому, что своей профессией в будущем я вижу медицину.

**Что случиться если мы не решим проблему?** Будет наблюдаться снижение успеваемости и увеличение количества детей с хроническими заболеваниями.

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют [2], что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности подростков, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие, угрожают здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается в 5 раз. За последние годы более чем в 2 раза увеличилось число хронически больных детей и количество детей "группы риска".

Как свидетельствует статистика, тенденция эта продолжает развиваться: - средняя продолжительность жизни по стране уменьшилась;

- сократилась рождаемость;

- только 15% детей рождаются практически здоровыми, около 7% выпускников средних школ признаются практически здоровыми, более 50% имеют различные функциональные отклонения.

 Главной отдушиной в жизни подростка, жаждущего общения, нередко становится экранный мир. Многочасовое сидение у экранов телевизоров, работа с компьютером приводит к росту заболевания глаз, нарушениям опорно-двигательного аппарата [4]. Результатом гиподинамии являются многочисленные невротические, сердечно-сосудистые заболевания. Острой и требующей срочного решения является проблема низкой физической подготовки учащихся: около 60% юношей допризывного и призывного возраста не выполняют нормативов по физической подготовке.

Структура режима дня, присущая большинству школьников, характеризуется следующими показателями:

- занятия в школе занимают 5,5 часов в день;

- 42,9% респондентов затрачивают на подготовку уроков до 2 часов в день;

- 39,4% учащихся посвящают от 2,5 до 3 часов в день просмотру телевизионных программ;

- 47,6% одноклассников отводят до 2 - 3 часа в день компьютерным играм;

- 62,9% подростков, до получаса в день занимается работой по дому;

- 52,3% школьников, посвящают до получаса в день прогулкам.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

**Какова же реальная картина здоровья ребят в нашем классе?**

Состояние здоровья учащихся оценивалось по результатам изучения внутришкольной медицинской документацией по различным направлениям, показателям сдачи норм на уроках физкультуры. Кроме этого мы с мед. работником школы измерили показатели силы руки (жим), объем легких, кровеносного давления - таблица №1. Анализировал пропуски занятий по состоянию здоровья одноклассников в 2022-23 уч. году. Состояние здоровья определил по уровням: высокий, средний и низкий – таблица № 2.

 А вот что они включают в понятие «здоровье». Этот вопрос я задавал впервые. Что же такое «здоровье», по каким критериям его нужно оценивать, от каких факторов оно зависит? Я предложил восемь основных понятий,  которые, по моему мнению, характеризуют хорошее здоровье человека. Ученикам можно было выбирать любое количество ответов, какое они сочтут необходимым. Результаты опроса в % от числа опрошенных представлены в таблице и диаграмме № 3.

 На мой вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?» подавляющее число одноклассников – 21% - оценили свое здоровье на «отлично», 63 % «хорошо», «удовлетворительное здоровье» - 9%, а слабых, часто болеющих ребят, имеющих хронические заболевания – 7% от участвовавших в исследовании. Все данные занесены в таблицу и построены в диаграмме №4.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья ребят, формирования осознанного стремления к здоровому образу жизни для нашей школы действительно остается **актуальной**и может быть решена, на мой взгляд, путем реализации этого проекта хотя бы частично.

На базе нашего класса создал две группы для участия в эксперименте**: экспериментальную** и **контрольную.**

 В контрольную группу вошли учащиеся, которых не привлекает спорт, туризм и любые проявления двигательной активности, а участниками экспериментальной группы стали ребята, которым стала интересна тема исследования и они регулярно стали заниматься спортом, участвовать в походах и других мероприятиях, связанных с активным движением.

Мы изучили литературу, просмотрели видеоролики о здоровом образе жизни и о факторах, влияющих положительно на здоровье. Была проведена встреча со школьным врачом-педиатром, которая рассказала, как защитить себя от болезней.

Вечером выходим заниматься на уличных тренажерах, каждый из экспериментальной группы посещает спортивные секции, особое внимание я уделил походам. Занятия туризмом способствуют развитию морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Участие в туристских походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам, а так же способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии [8]. В процессе занятий мы знакомились с природой и достопримечательностями родного края, вели и краеведческую работу, собирали интересные факты и легенды, связанные с местами, где проходил разработанный нами маршрут, на практике применяли знания топографии, ориентирования, охраны природы.

Дважды мы были на Поднебесных зубьях Кузнецкого Алатау. Это совсем недалеко от Новокузнецка, не нужно тратить деньги на перелеты. А знаете ли вы о том, что в границах заповедника выделена одноименная ключевая орнитологическая территория **международного** значения [9]. Эта область во владениях заповедника считается важным местом гнездования таежных и евразийских высокогорных видов, включая такие редкие виды, как большой подорлик, балобан, коростель, горный дупель. На территории Кузнецкого Алатау встречаются около 572 вида сосудистых растений. Большая часть заповедника покрыта горными таежными лесами из пихты, ели и кедровой сосны сибирской, сменяющиеся на восточных склонах сосновыми и лиственничными лесами. Такого кристально чистого воздуха нет нигде!

**Результаты исследования**

Физическая подготовленность экспериментальной группы улучшилась по сравнению с контрольной группой почти в 1,7 раза (КГ).

Выявлено увеличение количества детей, не болевших ни разу по отношению к часто болеющим ребятам. Число часто болеющих сократилось в экспериментальной группе на 12,4% и в контрольной группе на 7,23%, число учащихся, не болевших ни разу, возросло в экспериментальной группе на 11,4% и в контрольной группе на 2,41%.

 Мы стали более общительными, в классе формируется комфортный микроклимат, в то время как показатели контрольной группы остались на исходном уровне. На мой взгляд это связано с тем, что дисциплинированное поведение в походе и командном спорте – это не слепое послушание, а сознательное и активное стремление каждого к выполнению своего долга перед коллективом.

Так же следует отметить то, что учащиеся из экспериментальной группы на уроке физической культуры стали быстрее и с меньшим трудом осваивать новые упражнения, появилась уверенность в себе во время выполнения учебных заданий. А в контрольной группе показатели физических качеств остались на исходном уровне, что, возможно, связано с их малой физической активностью вне школы.

 Противоречия между необходимостью представления исследованного материала широкой публике и отсутствием в школе такого материала об учащихся нашего класса стали понятны. Мне представляется возможным рассказать всем учащимся нашей школы о проблеме и решении ее посредством своих исследований и результатов.

 Противоречия между необходимостью соблюдения режима здорового образа жизни и имеющимся фактом несистематического выполнения режима активности сверстником, состоящим в «группе риска» будет исключено в том случае, если слушатели увидят реальный результат экспериментальной группы.

Таким образом, я могу сказать, что гипотеза исследования была верной - использование средств спорта и активного туризма положительно влияет на развитие основных двигательных способностей и здоровья, а также на психо-эмоциональное состояние подростка.

**Заключение**

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подросткам, которые практически постоянно находятся в городе. Значительную часть времени они проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянии городов и поселков такие прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому любая двигательная активность является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Туристские походы учащихся, соревнования, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Активная деятельность не только оздоравливает, но и совершенствует человека физически, вырабатывая у него такие важные качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость. Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в школьном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства, а значит – залог здоровья.

**Список литературы**

1. «Энциклопедия для детей. Том 18. Человек Ч.1. Происхождение и природа.
2. http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/
3. Как работает тело./ Глав. Ред. В.А. Володин. – М., Аванта+, 2001
4. http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/vliyanie-kompyuternyih-igr-na-psihiku-podrostkov-preuvelicheno/
5. В.С.Константинов // Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей, 2009.
6. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско- краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2011. – 87 с.
7. Алифанова, J1. А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма / J1. А. Алифанова // Педиатрия.- 2002. № 6. С.9-12
8. Маслов А. Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов /А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов В. Н. Латчук. - М. : Академия, 2005. - 298 с.
9. https://ru.wikipedia.org/

**Приложение**

**Таблица №1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****Начало исслед.** | **Выше нормы** | **Норма** | **Ниже нормы** |
| **Сила (жим)** | 30% | 60% | 10% |
| **Объем легких** | 0 | 2% | 98% |
| **Давление (АД)** | 2% | 94% | 4% |

 **Таблица №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Высокий %** | **Средний %** | **Низкий %** |
| 2017-2018 | 17 | 53 | 30 |
| 2018-2019 | 21 | 52 | 28 |

**Таблица № 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Что Вы вкладываете в понятие «здоровье»?** | % |
| Физическая активность, сила и выносливость | 72 |
| Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту) | 59 |
| Отсутствие болезней | 61 |
| Хорошее психическое состояние (хорошее расположение духа, отсутствие депрессий и т.п.); положительное эмоциональное состояние | 48 |
| Отсутствие вредных привычек | 58 |
| Хорошая фигура, осанка, внешность | 31 |
| Нравственность, хорошие душевные качества | 18 |
| Комфортные взаимоотношения в семье, ученическом коллективе, среди друзей | 14 |

**Диаграмма № 3.**

**Таблица № 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Как Вы оцениваете свое здоровье?** | 2011 г. |
| Отличное – болею очень редко | 21 |
| Хорошее – изредка испытываю некоторые недомогания | 63 |
| Удовлетворительное – нередки различные недомогания, требующие амбулаторного лечения | 9 |
| Слабое – болею достаточно часто, имею хронические заболевания | 7 |

**Диаграмма 4.**

**Диаграмма № 5**