

**Поздин Андрей**

**НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБАТА**

**ТЕМА: «Физкультура и спорт:  
общее и различие.  
Их влияние на здоровье человека».**



Мать победителя Сиднейской Олимпиады с гордостью говорит о неузнаваемости сына после того, как он стал заниматься спортом: «Не стало проблем с учёбой, расширился интерес ко всему хорошему. На его примере я убеждалась: полезен человеку спорт. Научившись рационально тратить время, мой сын стал требовательнее к себе, собраннее, сдержаннее, а каким примером он стал для других ребят!...»

# Актуальность

- с одной стороны, пропаганда спорта, вызывает интерес и приток детей в спортивные секции, а, с другой стороны, компьютерные игры, телевидение, занятость родителей и большие нагрузки в школе не способствуют физическому развитию детей.
- основной причиной неуспеваемости в школах у 85% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки.
- общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%,
- сидячий образ жизни и наличие личного транспорта в семьях приводит к ограниченности движений.
- рассказы в средствах массовой информации о не сложившихся судьбах бывших профессиональных спортсменов уменьшают процент желающих заниматься спортом.

# Цель и задача

## Цель:

Найти отличия в понятиях «спорт» и «физкультура», объяснить почему необходимо заниматься спортом, определить моменты, которые формируют привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь, установить как влияют занятия спортом на здоровье человека и формирование его личностных качеств, а также выявить риски занятиями тем или иным видом спорта.

## Задача:

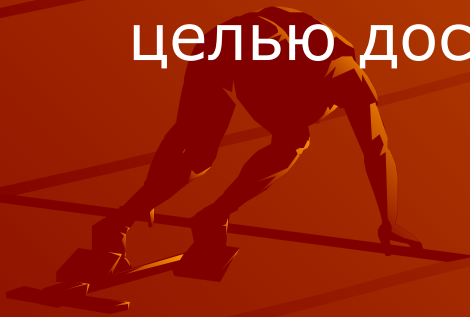
Выявить отношение учащихся к спорту, установить процент посещения учащимися дополнительных секций вне школы, и проанализировать как действующие и бывшие Профессиональные спортсмены оценивают влияния спорта на их жизнь.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

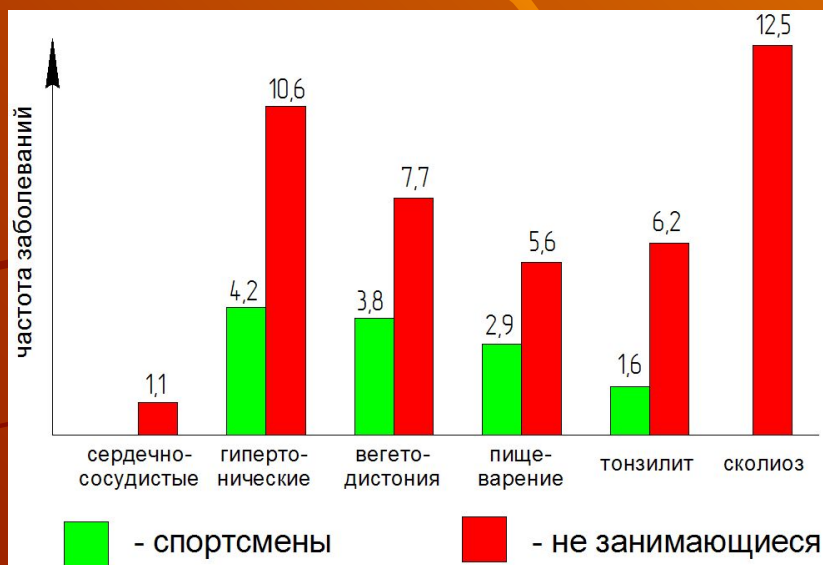
- происходит физическое развитие человека, укрепляется здоровье;
- совершенствуется зрение, улучшается память, внимание;
- воспитывается воля, выносливость, настойчивость, решительность, выдержка, самообладание, умение управлять собой, и достигать поставленных целей;
- появляется чувство бодрости, радости, оптимистического настроения;
- приобретает опыт человеческого общения, умения не сдаваться и радоваться победе других, воспитывается умение преодолевать трудности.

# РАЗЛИЧИЕ ПОНЯТИЙ «ФИЗКУЛЬТУРА» и «СПОРТ»

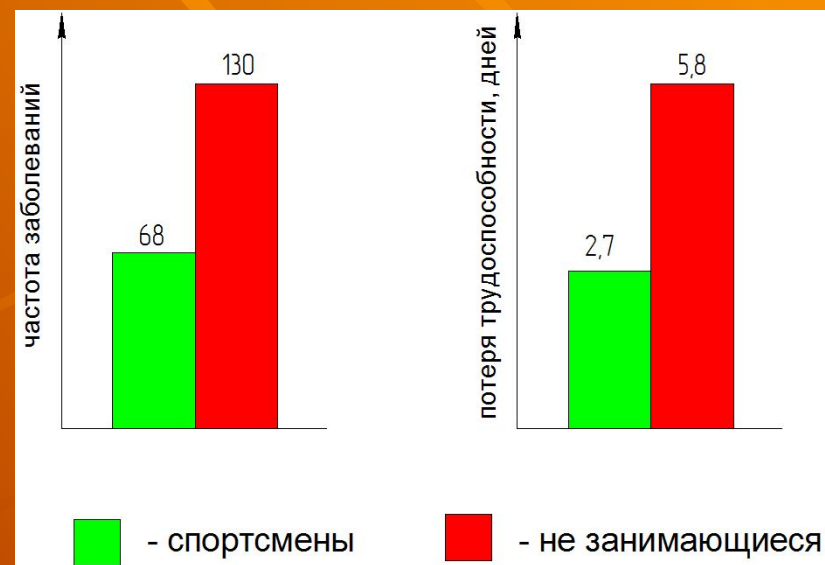
- **Физкультура** – это занятия, которые направлены на укрепление здоровья и гармоничного развития тела.
- **Спорт** – это соревновательная деятельность с целью достижения высоких результатов.



Сравнение частоты некоторых заболеваний у спортсменов и практически здоровых рабочих аналогичного возраста (в %)



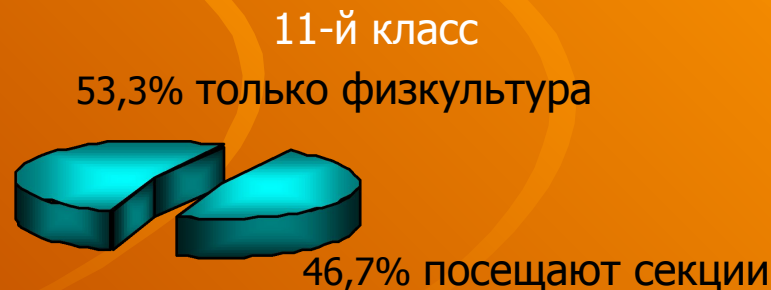
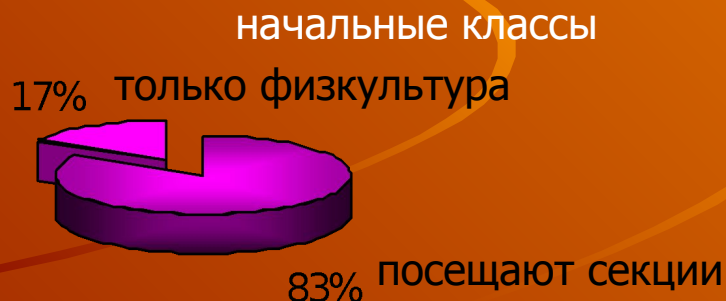
Частота заболеваний гриппом в период эпидемии (на 10000 человек) и число дней потери трудоспособности



Продолжительность жизни элитных спортсменов (усредненные данные за последние 35 лет)

Группы видов спорта	Количество случаев	Продолжительность жизни, лет
Единоборства	70	59,0 ± 11,9
Спортивные игры	90	60,0 ± 10,0
Циклические	75	65,5 ± 11,5
Скоростно-силовые	15	64,1 ± 17,4
Сложно-технические	12	64,5 ± 17,7
<b>СРЕДНИЕ</b>	<b>262</b>	<b>61,3 ± 12,8</b>

## Анализ анкет учащихся

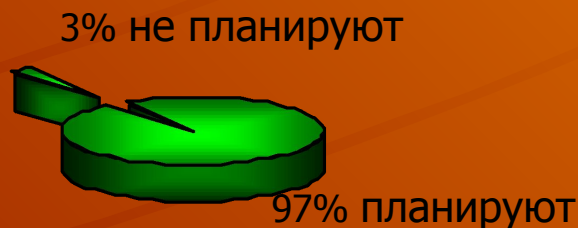


## Анализ анкет действующих спортсменов

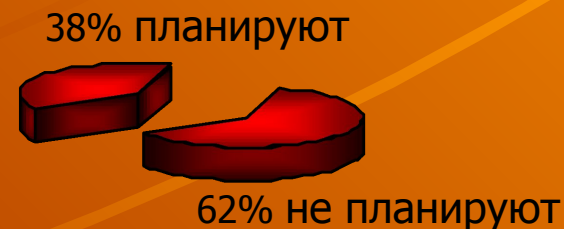
Спорт в процессе жизнедеятельности



Поддерживать физическую форму



Связать профессию со спортом



## Анализ анкет бывших профессиональных спортсменов

- 64 % бывших спортсменов поддерживают физическую форму со средней нагрузкой;
- средний возраст завершения спортивной карьеры: 28-33 года;
- причина завершения спортивной карьеры: возраст и общефизический спад организма;
- никто не сожалеет о потраченных годах тренировок;
- спорт повлиял на становление личности, развил физические и духовные качества;
- более 65% бывших спортсменов являются руководителями спортивных и общественных организаций.

## Выводы

1. Физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

2. Надо помнить, что ориентация на достижение и ориентация на здоровье - это не равнозначные понятия. Тот, кто ориентирован на достижение, чаще всего мало заботится о своем здоровье, и в этом суть занятий большим спортом. Тот, кто ориентирован на здоровье, не стремится к спортивным достижениям, и в этом суть занятий физкультурой, цель которой - оздоровление. Физкультура и спорт - разные виды деятельности, направленные на реализацию разных групп потребностей. И спорт, и физкультура нужны, но нужны разным людям для достижения разных целей.

3. Воспитание тяги к физкультуре и спорту должно начинаться с самого детства, в частности с уроков физкультуры в школе, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение. Регулярные занятия школьников в различных спортивных кружках и секциях, участие в спортивных праздниках и соревнованиях — путь к физическому совершенствованию молодого организма.

4. Однако, безусловно, занятия спортом отвлекают детей от соблазнов улицы, воспитывают волю к победе, закаляют характер, но в тоже время интенсивные тренировки при неправильной их организации могут повредить здоровью и родители должны четко представлять, с чем связаны риски того или иного вида спорта.