

# Формирование здорового образа жизни через любимый вид спорта.



Выполнила: Молостова Ольга  
ученица 9«а»класса МБОУ СОШ  
№10

Научный руководитель:  
Молостова Н.В, учитель  
географии

# Актуальность

- *«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».*

Греческий философ Аристотель

# Объект исследования:

- *Здоровый образ жизни подростков*



## **Цель исследования:**

*настоящего исследования явилось изучение формирования здорового образа жизни обучающихся 13-15 лет через занятие любимым видом спорта, в данный момент на примере занятий в секции самбо*

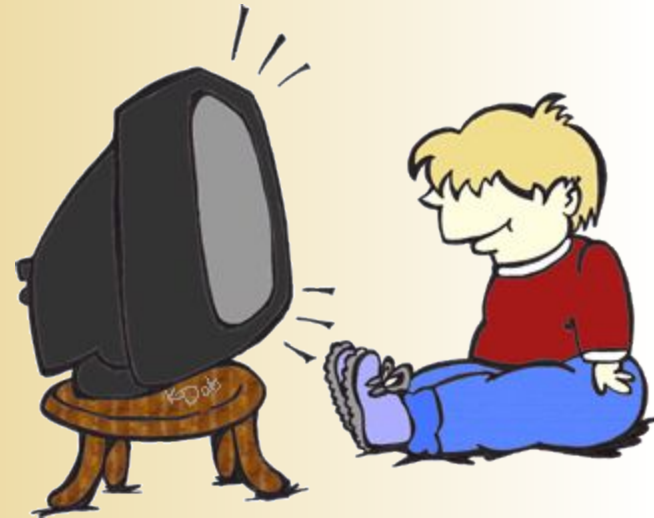
## **■ Задачи исследования:**

- *1) провести анкетирование для выявления представлений школьников о факторах здорового образа жизни*
- *2) определить отношение школьников к состоянию собственного здоровья;*
- *3) привлечь интерес учащихся к занятию спортом*

**Гипотеза** состоит в том, что большинство школьников ведет малоподвижный образ жизни, спортом не занимается, у некоторых имеются вредные привычки, хотя сами осознают, что их здоровье зависит от них самих.

■ **Методы исследования:**

- 1. Анкетирование
- 2. Статистическая обработка данных и выполнение диаграмм
- 3. Работа с научной литературой, поиск информации в Интернете
- 4. Эксперимент



## Практическая значимость работы:

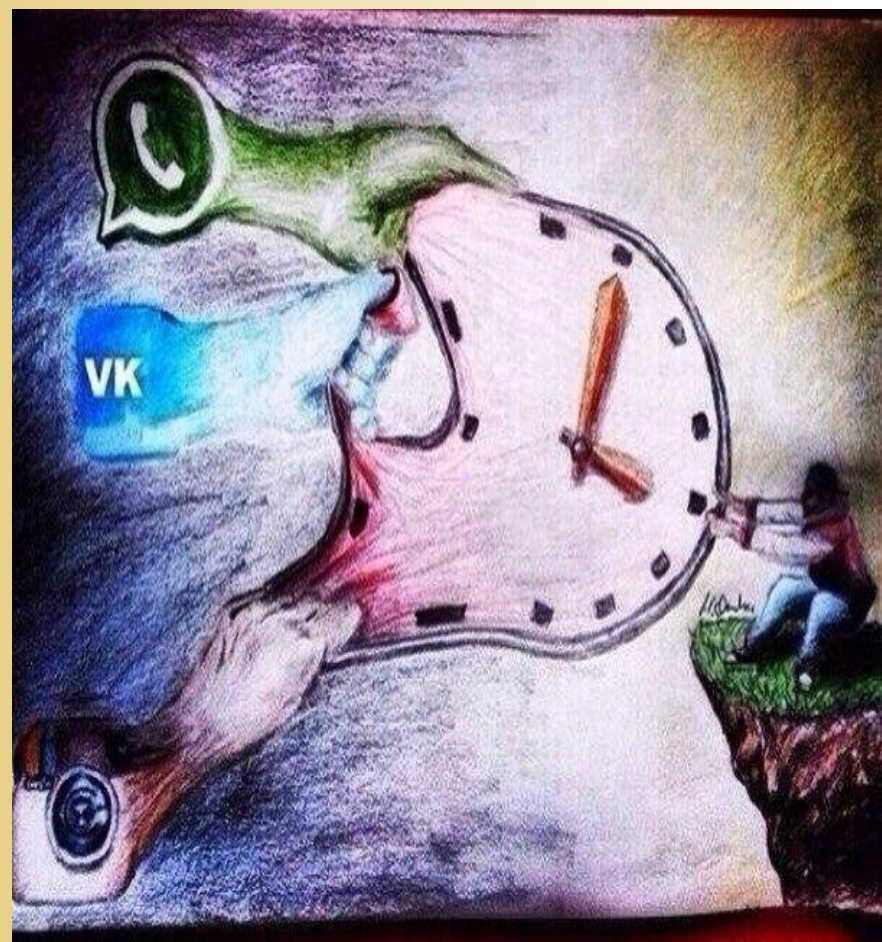
- *состоит в возможности донести до подростков понимание данной проблемы, ведь вести здоровый образ жизни это привлекательно и престижно, а также использовать данные в воспитательной работе школы.*





# Формирования здорового образа жизни школьников

- Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия», а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Сейчас наступил Век Интернета и телевидения. Современный человек, находясь в постоянном круговороте событий, предпочитает отдыхать у экранов компьютера или телевизора. Но разве это отдых?



# Из многих видов спорта для себя я выбрала самбо

- Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности.
- Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.
- Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.





# История спортивных единоборств

- Первым сведениям о спортивных боях около пяти тысяч лет: они упоминаются в вавилонском и индийском эпосах, китайских летописях, их изображения есть на древнеегипетских барельефах.
- В Древней Греции борьба входила в программу древних Олимпийских Игр. Кроме того, она была частью системы физического воспитания детей и юношества



**САМБО** (аббревиатура, образованная от словосочетания «САМооборона Без Оружия») – вид спортивного единоборства и комплексная система самообороны, разработанная в СССР. В САМБО авторы (Анатолий Харлампиев, Василий Ощепков, Виктор Спиридонов) соединили приемы многих национальных видов единоборств



Первый  
международный  
турнир  
дружбы по САМБО  
(Рига, 1967 г.)



САМБО включено в  
Спартакиаду народов  
СССР в 1971 году

- **1985 год.** FIAS была включена в GAISF (AGFIS). GAISF - Всемирная ассоциация международных спортивных федераций / General Association of International Sports Federations)



# Виды самбо

- Спортивное самбо – это спортивное единоборство, близкое дзюдо
- Для поединка выбирают круглый ковер вместо квадратного в дзюдо. В самбо можно делать болевые приемы на ноги, но нельзя проводить удушающие приемы, а в дзюдо – наоборот.



- Боевое самбо – система, разработанная и приспособленная для нужд армии и полиции. Боевое самбо включает в себя приемы с применением оружия и без него.





# Правила самбо

- В соревнованиях по самбо предусмотрено семь возрастных групп,
- Группа -Возраст
- Младший возраст 11—12 лет
- Подростки 13—15 лет
- Средний возраст 15—16 лет
- Старший возраст 17—18 лет
- Юниоры 19—20 лет
- Взрослые 20 лет и старше
- Ветераны 35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет
- В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

# Форма одежды

- Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь ( борцовки).



# Движение САМБО в Балахне

Меня заинтересовало спортивное движение САМБО в Балахне, с этим вопросом я обратилась к своему тренеру Исхаковой Елене Николаевне.

Из ее рассказа я узнала что школу самбо города Балахны основал в 1972 г. тренер Горев Василий Алексеевич.

Первый оборудованный зал для САМБО появился в ДК.«ВОЛГА», В80-е годы Занятия проходили в оборудованном подвальном помещении на ул. Чапаева, тогда оно называлось «Богатырь», в то время занималась этим видом спорта мой тренер Исхакова Елена Николаевна, там же она начала и свою тренерскую деятельность.



# Как правильно питаться во время занятия спортом?



На следующее

# Перед началом занятий

- Углеводы – это наилучший источник энергии, поэтому их следует включить в завтрак или обед за 3 часа до начала занятий.

- Углеводами богаты такие продукты как: овсяная каша с обезжиренным молоком, отварной картофель, хрустящие хлебцы, крекер, тосты, хлеб с джемом или медом.





# После занятия спортом

- Старайтесь поесть в течение двух часов после окончания занятий. Если физические упражнения подавляют аппетит, как можно быстрее перекусите чем-нибудь высоко углеводным. Вот несколько блюд, которые идеально подходят для этого: овсяное печенье, фруктовый кекс, макароны с овощами, рыбой или курицей, печеный картофель с нежирной приправой, салат из отварного риса и сладкой кукурузы, фруктовый салат с овсяными хлопьями, овощное рагу.



# Как выбрать вид спорта для ребенка?

- Не секрет, что занятие спортом для ребенка – шанс вырасти не только крепким и здоровым, но и умным и разносторонне развитым человеком.

Занимаясь в различных кружках и секциях, ребенок обретает не только интересное увлечение, но и верных друзей!



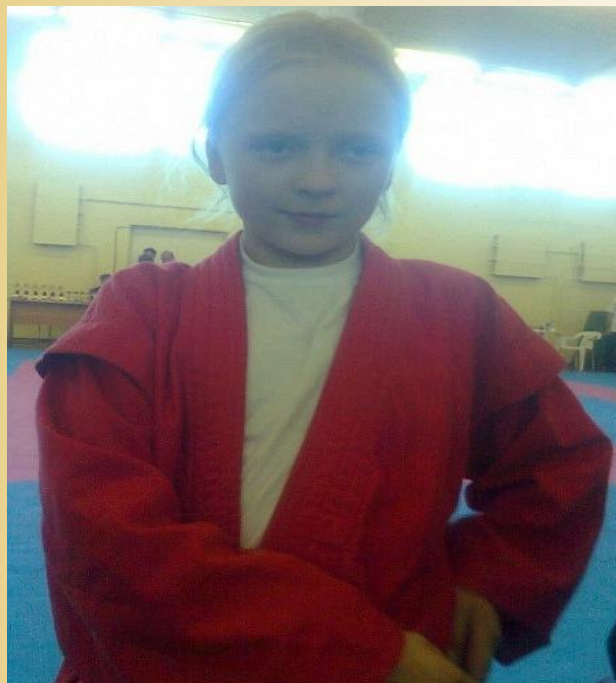
# Темперамент ребенка и спорт

- **Какие виды спорта подходят для ребенка-холерика?**

Ребенку-холерику спорт просто необходим: ему как никому другому нужно куда-то девать свою неумемную энергию!

Однако ему необходим и контроль, поэтому обязателен мудрый наставник – тренер. К выбору тренера надо подойти особенно тщательно.

Дети-холерики тяготеют к командным, энергичным и агрессивным видам спорта. Футбол, хоккей, теннис, волейбол, баскетбол, бокс и так далее – все это для него.



## ■ Какие виды спорта подходят для ребенка-флегматика?

- Флегматиков привлекают интеллектуальные виды спорта: бильярд, гольф, шашки, шахматы – здесь они могут проявить себя, продумывая комбинации ходов и рассчитывая силу удара. Еще одно качество флегматиков – выносливость – сослужит им хорошую службу, если они займутся бегом, роликовыми коньками, лыжами, велосипедной ездой, скейтбордом, плаванием и так далее. Обратите внимание на восточные единоборства: они неторопливы, полны философии - в общем, детям-флегматикам они подходят как ничто другое.



## ■ Ребенок-Сангвиник

- Сангвиник – уравновешенный и спокойный темперамент. Дети-сангвиники – довольно подвижные, легко вступающие в контакт с другими детьми. Отличительная черта: сангвиники болтливы.

Какие виды спорта подходят для ребенка-сангвиника?

У детей-сангвиников – быстрая реакция, поэтому они могут заниматься любым видом спорта. Это дети очень любопытны, им все интересно, и поэтому их может привлечь любой вид спорта. Но наибольших высот они достигают все-таки в командных видах спорта, так как быстро находят общий язык с членами команды.





## ■ Какие виды спорта подходят для ребенка-меланхолика?

- Но подобрать вид спорта можно даже для меланхолика. Человек с таким темпераментом – уравновешенный и трезвомыслящий. Ему как никому другому подойдут виды спорта, в которых нужно целиться: это и стрельба, и метание диска. Ребенку-меланхолику могут очень понравиться танцы – это отличный шанс выразить себя. Хорошо ладит меланхолик с животными, поэтому верховая езда подойдет как ничто другое. Ну а если все вышеперечисленное для вас не подходит, подарите меланхолику симпатичного щенка: собака будет ежедневно выгуливать вашего ребенка.

# Советы:

\* Просветите ребенка, какие вообще секции и виды спорта бывают. Узнайте, что есть поблизости от вашего дома и что интересного вообще имеется в вашем городе. Возможно, вы найдете что-то неординарное и очень интересное! А ваш рассказ о каком-то виде спорта может запросто увлечь ребенка.

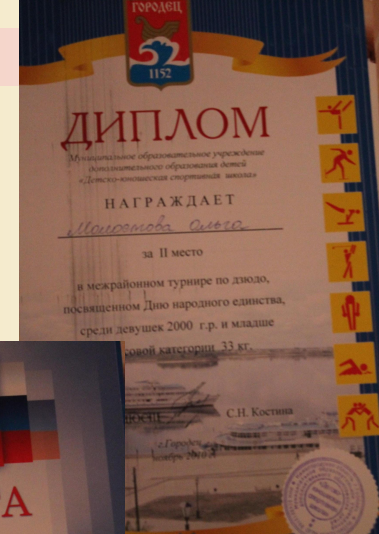
\* Самое главное – не принуждайте, не ломайте, не насилуйте ребенка. Занятия по принуждению эффекта не дадут. Более того – они могут спровоцировать травмы, а оно вам надо? Пусть ребенок получает от спорта удовольствие!

\* Если ребенок выбирает вид спорта, не соответствующий его темпераменту – ничего страшного! Вдруг он действительно в нем преуспеет?

\* Прежде, чем ребенок выберет какой-то «свой» вид спорта, может потребоваться много времени. Пусть он позанимается немножко тем, немножко этим – предоставьте ему свободу выбора!

\* Не гонитесь за спортивными достижениями ребенка. Помните, что он занимается спортом, чтобы укрепить здоровье и найти друзей. Все остальное – вторично.

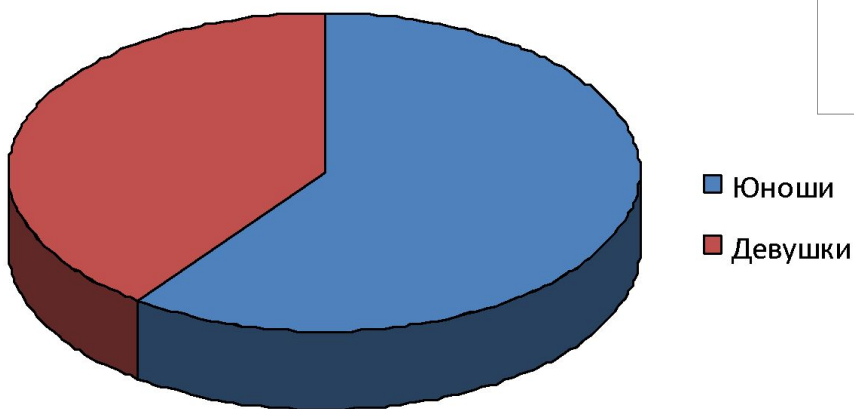
# Мои успехи



# Результаты исследования:

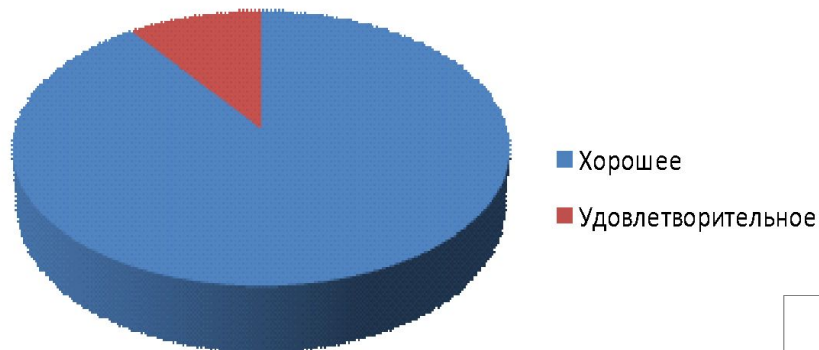
Возраст учащихся: 14 лет -50%, 13 лет -20%, 15 лет – 30%.

В опросе приняли участие 45 человек, из них 60% юношей и 40% девушек.

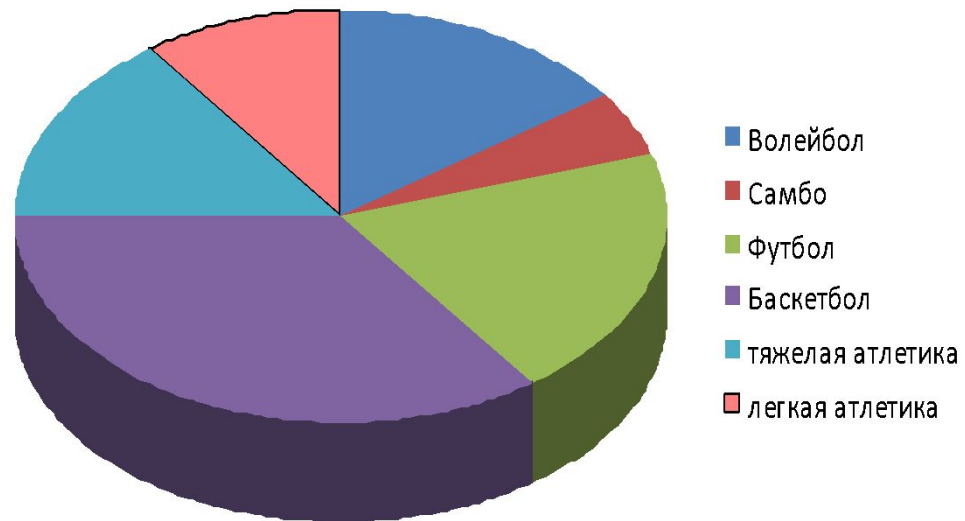


хорошее-90%  
удовлетворенное-10%

## Состояние здоровья



## Посещение спортивных секций



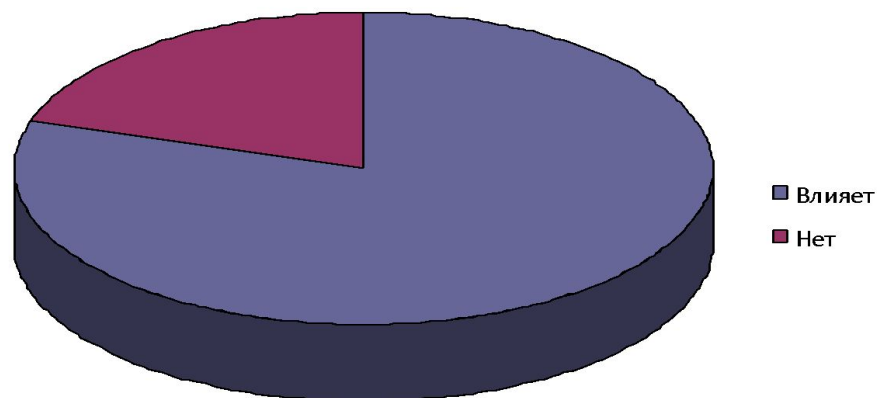
Баскетбол-35%  
волейбол-15%  
Самбо-5%  
Футбол-20%  
Тяжелая атлетика-15%  
Легкая атлетика-10%



. Нет-85%  
Да- 5%  
Иногда-10%

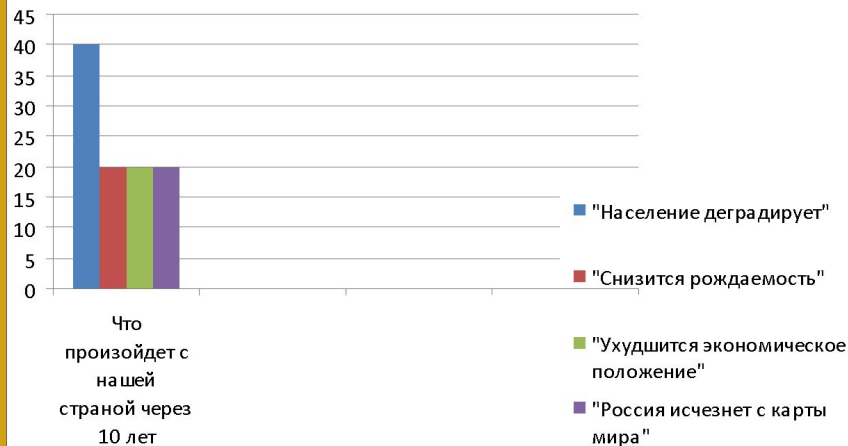
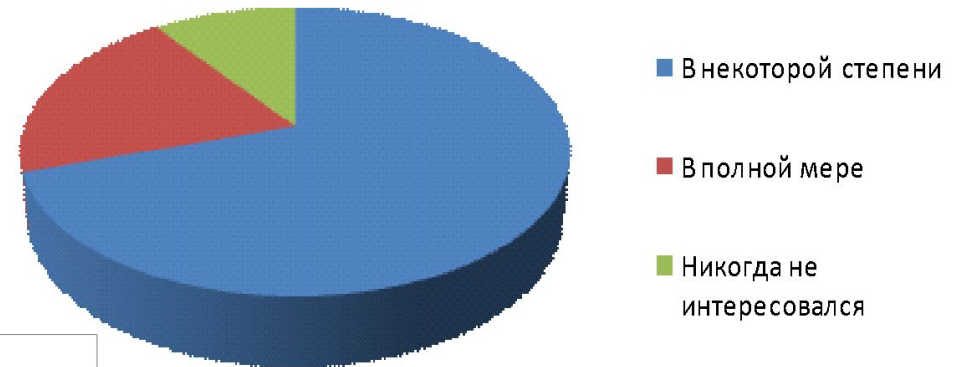
5. 80% учащихся 7,8, 9 классов считают, что занятия физкультурой и спортом влияют на состояние здоровья.

### Влияние занятий физкультурой на здоровье



7. С проблемой наркомании среди молодежи в некоторой степени знакомы 70% оппонентов, в полной мере владеют информацией 20%, никогда не интересовались этим вопросом 10%.

## Знакомы с проблемой наркомании среди молодежи



8. На вопрос о том, что произойдет с нашей страной через 10 лет, если ситуация с алкогольной, табачной и наркотической зависимостью не изменится учащиеся ответили так:

# Выводы по результатам анкетирования

- Из анкет учащихся стало очевидно, что учащиеся нашей школы прекрасно осознают, что их здоровье зависит от них самих и большинство считает здоровый образ жизни привлекательным и престижным

# Рекомендации по выработке личных качеств, необходимых для ведения здорового образа жизни:

- \* иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- \* знать формы своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- \* стремиться быть хозяином своей жизни; верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты;
- \* выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, уметь радоваться жизни;
- \* постоянно соблюдать режим двигательной активности, так как нет никаких других средств, которые бы заменили движение;
- \* соблюдать правила и гигиену питания;
- \* соблюдать режим труда и отдыха, выполнять правила личной гигиены;
- \* быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь;
- \* радоваться успехам во всех человеческих начинаниях - успех порождает успех.

# Заключение

- Занятия физкультурой и спортом это альтернатива вредным привычкам и малоподвижному образу жизни, на современном этапе развития общества у учащихся очень важно формировать здоровый образ жизни.
- От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности. По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:
  - отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
  - оптимальный двигательный режим;
  - рациональное питание;
  - закаливание;
  - личная гигиена;
  - положительные эмоции.







# Литература:

# Спасибо за внимание



Без слов