**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону “Школа №6**

**имени Героя Советского Союза Самохина Н. Е.”**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**на тему:**

**“ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПОДРОСТКОВ”**

 **Выполнила учащаяся 10 класса:**

 **Степанян Моника Григорьевна**

 **Научный руководитель:**

 **Друппов Александр Николаевич**

 **Доступ к защите:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Город Ростов – на – Дону – 2022год**

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………...…………….3-4

Глава 1. История появления спорта……………………………………..……….5

Глава 2. Популярные виды спорта среди подростков

2.1. Популярные виды спорта среди мальчиков………………………..…….6-6

2.2. Популярные виды спорта среди девочек………………………….……...6-9

Глава 3. Положительное и отрицательное влияние спорта на подростков……………………………………………………………………10-12

Глава 4. Анкетирование………………………………………………….…..13-15

Литература……………………………………………………………………….16

**Введение**

В последние годы отмечен повышенный интерес населения к собственному здоровью. Однако обращает на себя внимание то, что просыпается он в зрелом возрасте, чаще всего уже тогда, когда организм можно только лечить. Нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Влияние спорта на подростков. Положительное значение спорта в жизни подростков огромно. Занимаясь спортом, подросток:

-быстрее развивается

-лучше ориентируется в пространстве

- становится крепче

-лучше ощущает собственное тело

-меньше болеет

-становится более эмоционально устойчивым.

**Актуальность**

Самое ценное, что у нас есть – это наше здоровье. Я считаю, что заботиться о своём здоровье мы должны с самого детства , сначала нам помогают наши родители, а затем мы сами должны вести здоровый образ жизни, делать физические упражнения. Один из способов сохранения здоровья – утренняя зарядка – гимнастика.

 Важно приучить себя к ежедневному выполнению физических упражнений. Они прежде всего в юношеском возрасте нацелены на поддержании бодрости, хорошего настроения, хорошей работоспособности на учебной деятельности и профилактике от заболеваний.

Методы исследования :Анкетирование, опрос.

В проекте принимали участие учащиеся 9 и 10 класса

Предмет исследования: отношение одноклассников к физической культуре и спорту, как способу формирования здорового образа жизни.

Цель: Оценить и сравнить физическую подготовку у 9 и 10 классов МБОУ «Школа № 6»

**Задачи**:

1) повысить у одноклассников интерес к своему здоровью;

2) вызвать стремление быть здоровым, вести здоровый образ жизни;

**Гипотеза**: я думаю, что физическое развитие подростков, которые занимаются спортом, выше, чем у тех, кто вообще не интересуется спортом

Используемые **методы** в проекте:

Брала информацию с интернета, провела анкетирование среди 9 и 10 классов, сравнила ответы двух классов, сделала вывод

**Глава 1. История появления спорта**

Люди на земле сражались за свою жизнь с самого начала существования. Физическая сила была на первом месте при добыче пищи . Слабый и не выносливый человек мог остаться не только голодным, но и убитым, как животным, так и во время деления добычи. Австралийские аборигены и сегодня преследуют животных во время охоты. Кенгуру или антилопы убегают до тех пор, пока не устанут физически, тогда они и достаются на обед более выносливым охотникам.

Изучая википедию можно узнать о том, что история спорта уходит корнями в Древний мир. Физическая активность, которая в скоре превратилась в спорт, была связана с ритуалами , войной и развлечениями. Изучение истории спорта может преподать уроки о социальных изменениях и природе самого спорта , поскольку спорт, по-видимому, участвует в развитии основных человеческих навыков. Еще в зарождение спорта было связано с военной подготовкой . Например, конкуренция использовалась как средство определения пригодности и полезности людей для службы . Командные виды спорта использовались для тренировки и доказательства способности сражаться в армии, а также для совместной работы в команде ( воинской части ). История спорта.

**Вывод**: Изучив статью в интернете, мы узнали, что спорт появился с самого начала жизни людей и корнями уходит в древний мир. Физическая активность была связанна с войной и развлечениями, а также за рождения спорта было связанно с военной подготовкой.

**Глава 2. Популярные виды спорта среди подростков**

2.1. Популярные виды спорта среди мальчиков

Многие мальчики— шалунишки, которые любят по бегать, по прыгать и по скакать. Но в наше время, дети больше сидят, чем двигаются — в транспорте, за партой на уроках, за компьютером дома. Им приятнее находится в своём виртуальном мире, чем в реальной жизни. Можно, конечно, попробовать чаще выходить на прогулку с детьми. Но, так как многие родители работают с утра до вечера, у них не получается проводить много времени с детьми.

Есть выход проще и полезнее — занятие спортом. Во-первых, я думаю, что спорт играет важную роль в жизни людей, особенно парней, так как спорт — это возможность уравновесить потребность в движениях, а, во-вторых, дети, посещающие спортивные секции, становятся выносливыми, сильными и здоровыми, находят новые знакомства. Спорт делает более ответственным, чего , как правило, часто не хватает мальчишкам.

Очень тяжело выбрать спортивную секцию. Самый лучший вариант — решать этот вопрос с ребёнком, смотря на его личные предпочтения и интересы, Обязательно надо учитывать психологические, физиологические и возрастные особенности мальчика — это очень важно!

По-моему, наиболее популярными видами спорта для мальчиков являются командные (футбол, хоккей, баскетбол и другие). Но, есть ещё множество других видов спорта, о которых, иногда, забывают.

**2.2. Популярные виды спорта среди девочек**

Я думаю, многие девочки хотят стать красавицами — с прекрасной фигурой, правильной осанкой и изящной походкой, двигаться изысканно. Ну вот не всём удаётся получить от природы эти качества. Но, это можно приобрести — благодаря физическим упражнениям.

На сегодняшний день есть большое количество различных видов спорта — начиная с традиционных, заканчивая необычными, о существовании которых, большинство даже не знает. Перечень таких видов спорта постоянно изменяется — люди изобретают новые интересные и развивающие спортивные игры и соревнования. Многих девочек можно заинтересовать одним из таких современных направлений, но, есть вероятность того, что в вашем городе не будет достойной секции. Специалисты считают, что в юном возрасте надо начинать именно с привычных видов спорта.

**Плавание**

 Плавание — разносторонний вид спорта, плаванием можно заниматься с самых ранних лет. Многие секции принимают детей от 3 лет. А вот с 5 лет можно начинать более серьезные и целенаправленные тренировки по спортивному или синхронному плаванию.

Практически большинство врачей, которые считают, что наиболее полезное из всех направлений — плавание, оно:

укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, костно-мышечный аппарат;

улучшает кровообращение;

снимает эмоциональную и психологическую нагрузку;

развивает выносливость организма;

тренирует иммунную систему;

способствует оздоровлению организма при астме, сахарном диабете, сколиозе, заболеваниях суставов,

ожирении, близорукости.

Есть моменты, на которые стоит обратить внимание:

волосы нужно полностью просушивать после тренировок. Те, кто не следует этим правилам, рискуют простудиться, выйдя из бассейна на улицу;

воду в бассейнах обычно обеззараживают хлоркой. Если есть аллергия у ребёнка, плавание противопоказано;

даже, если не смотреть на дезинфекцию, есть риск «подцепить» грибок;

Поэтому, нельзя посещать тренировки при кожных и инфекционных заболеваниях или наличии незаживших ран на коже

  **Лыжный спорт**

Лыжный спорт — это не одна конкретная дисциплина. Он объединяет несколько направлений сразу: гонки, двоеборье, прыжки, скоростной спуск, слалом, фристайл. Самый оптимальный возраст по этому спорту— 5-7 лет для начала занятий.

Сам по себе лыжный спорт очень полезен по множество причин. Оно способствует:

повышению иммунитета и общему укреплению организма;

тренировке мышц и улучшению работы суставов;

укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

развитию вестибулярного аппарата и скоординированности;

увеличению выносливости, работоспособности;

улучшению работы мозга за счет насыщения его кислородом — это происходит благодаря тому, что тренировки проходят преимущественно на открытом воздухе

**Легкая атлетика**

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта». В нее включены многие его виды: бег на различные дистанции, прыжки в длину и с шестом, метание снарядов и т.д. Начиная с азов в возрасте 7-8 лет, впоследствии ребенок может выделить для себя какое-либо одно направление и специализироваться на нем.

**Тяжелая атлетика**

Тяжелая атлетика — силовой вид спорта, подразумевающий большие нагрузки. Скелет и мышцы дошкольников и учащихся начальной школы к ним еще не готовы — силовые тренировки им могут только навредить. Поэтому в такие спортивные секции принимают мальчиков, начиная лишь с подросткового возраста — не раньше 10-12 лет.

**Фигурное катание**

Фигурное катание — один из самых красивых и зрелищных видов спорта, недаром соревнования собирают полные стадионы, а миллионы телезрителей во время трансляций буквально «прилипают» к экранам. Мечта многих мам, пап, бабушек и дедушек — видеть свою дочку (или внучку) скользящей по глади льда и выполняющей четверные прыжки. Если этого хотят не только взрослые, но и сама юная леди, то можно смело вести ее на каток и знакомить с тренером. Ставить детей на коньки начинают уже с 4-5 лет.

**Вывод:** Большинство подростков -непоседы. Они хотят поддерживать свою форму, вести здоровый образ жизни, быть активными и тратить меньше времени за компьютером. Все это способствует тому, что подростки, которые занимаются спортом, могут преуспеть в жизни, находить новые знакомства, быть уверенными в себе. Я считаю, что спорт очень необходим подростку для его будущего. Спорт играет важную роль в жизни подростков, а также взрослых.

**Глава 3. Положительные и отрицательные влияния спорта на подростков**

**Плюсы плавания**:

Я думаю,занятия благоприятствуют;

укреплению костно-мышечного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

улучшению кровообращения;

снижению уровня стресса и повышению настроения;

закаливанию организма и тренировке иммунной системы;

также оказывают лечебное воздействие при сахарном диабете, сколиозе, заболеваниях суставов, бронхиальной астме, близорукости, ожирении.

**Минусы:**плавания для мальчиков просто не существует — это как раз тот случай, когда недостатки превращаются в преимущества. В процессе профессиональных тренировок особенно сильно развиваются мышцы торса и плечевого пояса, что не слишком хорошо только для девочек. У мальчиков и юношей, наоборот, формируется идеальная фигура.

**Плюсы лыжного спорта:**

Очевидные плюсы боевых практик в том, что они:

развивают силу, ловкость, скорость и координацию движений;

учат концентрировать внимание;

способствуют самоконтролю;

снижают уровень агрессии;

помогают стать более уверенным в себе и выстраивать взаимоотношения со сверстниками.

К **минусам** можно отнести:

высокую стоимость костюмов и специальной обуви (в спортивных танцах);

сложность в поиске подходящей пары (в спортивных танцах);

травматизм (в гимнастике и акробатике);

отсутствие свободного времени из-за частых и продолжительных тренировок и репетиций.В секции спортивных танцев и гимнастики принимают детей с 4-5 лет. Противопоказаний, исключающих возможность заниматься спортивными танцами или гимнастикой, очень мало. К ним относятся лишь серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы и позвоночника.

**Плюсы легкой атлетики:**

Имея множество плюсов, занятия легкой атлетикой:

способствуют укреплению сердечно-сосудистой, костно-мышечной и дыхательной систем;

развивают скорость, силу, ловкость, выносливость;

помогают воспитывать психологические качества — волю к победе, целеустремленность, ответственность;

один из самых доступных и «недорогих» видов спорта.

**Минусом** легкой атлетики для детей можно назвать вероятность развития заболеваний суставов и травматизма — у спортсменов часто случаются вывихи, растяжения, переломы.

**Плюсы тяжелой атлетики:**

укрепление костно-мышечного аппарата;

тренировка мышц;

развитие силы и выносливости;

формирование силы воли и крепости духа.

**Минусом** тяжелой атлетики всегда считалась вероятность «не вырасти» — остаться небольшого роста. Современные исследования показывают, что это миф. Предрасположенность к высокому или низкому росту закладывается генетически.

**Плюсы фигурного катания:**

укрепляются все группы мышц;

улучшается обмен веществ;

тренируется сердечно-сосудистая система, костный аппарат;

формируется правильная осанка, укрепляется позвоночник;

повышается иммунитет, оздоравливается весь организм;

тренируется вестибулярный аппарат;

развивается музыкальный слух, чувство ритма, артистизм;

повышается самооценка.

Однако, существуют и минусы:

высокий риск травматизма;

вероятность развития заболеваний суставов;

перегрузки из-за частых и интенсивных тренировок;

высокая конкуренция среди спортсменов;

большие затраты на коньки, костюмы, аренду льда.

**Глава 4. Анкетирование**

1. Вы считаете себя спортивным человеком?

А) Да, я занимаюсь профессиональным спортом;

Б) Да, посещаю тренажерные залы и т. д.;

В) Да, изредка делаю разминку;

Г) Нет, я думаю это не обязательно ;

2. Ваши друзья или одноклассники занимаются спортом?

А) Нет;

Б) Многие занимаются ;

В) 1-3 человека;

Г) 3-6 человек;

Д) Не знаю;

3. Делаете ли вы зарядку по утрам?

А) Да;

Б) Нет;

В) Иногда;

4. В школе вы занимаетесь физической культурой?

А) Да;

Б) Иногда;

В) Нет.

5. Физкультура и спорт для меня - это?

А) Укрепление здоровья;

Б) Физическая подготовка в конкретной деятельности;

В) способ поддерживать хорошую физическую форму

Г) увлечение

Д) способ добиться высоких результатов и стать известным

 Е) образ жизни.

6. Я планирую заниматься спортом:

а) В свободное время

б) Пока нет больших нагрузок

в) хочу связать со спортом свою жизнь.

 г) пока не добьюсь высоких результатов.

7. Считаю, что спорт помогает человеку:

 а) быть здоровым

б) добиться успехов в жизни

в) заработать много денег

г) Найти много друзей.

8. Я решил заниматься спортом, потому что:

а) многие мои друзья занимаются спортом

б) с детства мечтал стать спортсменом

в) хочу иметь хорошую физическую форму

 г) моя цель – добиться высоких результатов.

9. Считаю, что в спорте главное:

а) хороший тренер

б) желание

в) постоянная работа над собой

 г) хорошие физические данные.

Подростковый период развития – это, наверно, самый важный этап подготовки ребёнка к сбалансированной здоровой жизни. Школьные годы – это, пожалуй, хорошее время для образования взглядов на свой образ жизни, составление отношения к вредным привычкам, к правильному питанию и др. Потому, очень важно обратить внимание на свое здоровье, на то, что его можно не только сохранять, но и улучшать. Сейчас, наверно, большинство людей не понимают важности сохранения своего здоровья, им кажется, что они хорошо себя чувствуют и не нуждаются в дополнительных занятиях спортом, в ежедневных тренировках, но это не так.

Я думаю, из исследований можно сделать вывод, что здоровье людей напрямую зависит от их образа жизни. Те, кто регулярно занимаются спортом, ведут активный образ жизни, избегают вредных привычек, показывают лучшие результаты.

Пожалуй, у большинства подростков здоровье ослаблено. Особенную тревогу вызывает состояние осанки учащихся. Поэтому в школе необходимо, по возможности, правильно подбирать мебель, следить за посадкой учащихся на уроках и др.

Плохие показатели имеет сердечно-сосудистая система. Сердце не достаточно тренированно. Ударный объем сердца нетренированного человека небольшой, т.к. сердечная мышца слабая и не может вытолкнуть большое количество крови. Поэтому при нагрузках происходит увеличение сердечных сокращений и сердце долго восстанавливает свой ритм.

Некоторые ребята имеют избыточную массу тела. В основном, это результат неправильного питания и ведение малоподвижного образа жизни. Большинство школьников проводят очень много времени за компьютером, мало бывают на свежем воздухе.

**Литература**

1. https://ru.abcdef.wiki/wiki/History\_of\_sport

2. <https://tutknow.ru/bodyfitness/6951-kak-razvivalsya-sport.html>

3.https://rebenokvsporte.ru/vidy-sporta-dlya-devochek-plyusy-i-minusy

4.https://ru.thpanorama.com/articles/historia/historia-del-deporte-desde-su-origen-hasta-la-actualidad.html

5.https://bugagaru.turbopages.org/bugaga.ru/s/interesting/1146765342-top-25-strannye-i-udivitelnye-no-pravdivye-istorii-proishozhdeniya-izvestnyh-vidov-sporta.html

6.https://fitunion.pro/blog/kak-podruzhit-podrostka-so-sportom-i-zaodno-ne-possorit-s-roditelem/

7. https://sport.rambler.ru/other/37433288-nazvany-samye-populyarnye-vidy-sporta-u-detey-v-rossii/