

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Западнодвинская средняя общеобразовательная школа №1»

Конкурс «Твоё здоровье – дело рук твоих»

***«Спорт – неотъемлемая
часть здорового образа
жизни»***

Исследовательская работа

Выполнил:

ученик 8-а класса

МБОУ «Западнодвинская СОШ №1»

Колосов Максим

Руководитель : учитель физической культуры

Колосова Ирина Петровна

Оглавление:

• Введение • Основная часть. Проблемы формирования здорового образа жизни школьников.	Стр. 3-5
2.1 Состояние здоровья детей в России	Стр.6-7
2.2 Влияние различных факторов на здоровье детей	Стр.7-9
2.3 Изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся школы №1 г.Западная Двина. Ход эксперимента и его результаты	Стр.9-12
Заключение	Стр.13-14
Литература	Стр.15
Интернет-ресурсы	Стр.15
Приложение	Стр.16-20

ВВЕДЕНИЕ

*«Здоровье – это еще не все,
но без здоровья, все – ничто»
Артур Шопенгауэр*

Укрепление здоровья молодых людей и подростков является приоритетной проблемой здравоохранения. В связи с ухудшением экологической обстановки, социальных условий жизни, невысокого уровня благосостояния ухудшается здоровье населения. Известно, что здоровье человека на 50% зависит от индивидуального образа жизни. Особенно несоблюдение правил здорового образа жизни сказывается на состоянии здоровья молодых людей и подростков. А отклонение в здоровье от нормы в молодом возрасте в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний. Вести неправильный образ жизни – значит, наносить огромный вред своему здоровью. Следовательно, здоровью своих будущих детей, то есть здоровью будущих поколений.

Так что же такое здоровый образ жизни? Говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

Современный ритм человеческой жизни очень не прост. Множество проблем присуще каждому человеку: учеба, работа, стрессы. Все это не дает возможности расслабиться и восстановить силы. Как же можно решить эту проблему? А решение простое – нужно заняться спортом. Излишне говорить, что движение – это жизнь.

Я с удовольствием хожу на уроки физической культуры. Занимаясь спортом, я чувствую себя здоровым, крепким, сильным. Поэтому, я и задался целью провести исследовательскую работу по данной теме.

Проблема: не у всех школьников сформирована потребность в формировании здорового образа жизни.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. На современном этапе, когда в стране уровень продолжительности жизни людей сравнительно невелик, очень важно с раннего детства прививать ребенку понятие о здоровье, как о главной ценности в жизни человека, воспитывать в нем необходимость и важность сохранения здоровья в сильно нарушенной среде обитания человека.

С каждым годом не только в нашей школе, но и повсюду наблюдается тенденция к повышению уровня заболеваемости детей, снижению двигательной активности, возросло количество освобожденных от занятий физической культурой, увеличилось количество противопоказаний.

Целью настоящего исследования явилось изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся школы №1 г.Западная Двина.

Предмет исследования: образ жизни учащихся 6-9 классов школы №1 г.Западная Двина.

Гипотеза: если все учащиеся будут придерживаться здорового образа жизни и полюбят спорт, то это положительно отразится на их здоровье.

Большинство школьников ведет малоподвижный образ жизни, спортом не занимается, у некоторых имеются вредные привычки. Соответственно, здоровье учащихся имеет отклонения от нормы, а некоторые ребята имеют заболевания, в том числе и хронические, которые появились у них за время учебы в школе.

Для того чтобы ребятам стал интересен спорт, я думаю, им надо рассказать о нем много интересных вещей. А для этого самому надо много знать.

Исходя из этих размышлений, я поставил перед собой следующие

задачи:

1. Раскрыть понятие здорового образа жизни.
2. Выяснить, является ли спорт частью здорового образа жизни.
3. Изучить отношение учащихся к состоянию собственного здоровья и к спорту.
4. Провести анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье.
5. Проанализировать занятость обучающихся в спортивных кружках и секциях.

Для решения задач исследования и достижения его цели мы использовали следующие **методы:**

- анкетирование
- интервьюирование
- анализ классных журналов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Проблемы формирования здорового образа жизни школьников

2.1 Состояние здоровья детей в России.

На настоящий момент здоровье детского населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития детей, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Особую тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией подростков: пропаганда насилия, ложной свободы поведения, разнузданная реклама потребления алкогольных напитков и т. д. Специалисты отмечают также ухудшение состояния здоровья учащихся от начальной школы к старшим классам.

Забота о здоровье учащихся, о формировании здорового образа жизни представляется весьма актуальной задачей не только для педагогов, родителей, но и самих учащихся.

Известно, что здоровье зависит от биологических возможностей человека, социальной среды, природно-климатических условий. Многочисленные исследования зарубежных и отечественных специалистов показали, что влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20 – 25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, на долю организации здравоохранения отводится 10%, а основная часть - 50 – 55% удельного веса факторов, обуславливающих здоровье населения, составляет образ жизни человека.

В 2013 году общая заболеваемость детей школьного возраста довольно высока.

Среди детей 7-18 лет отмечается выраженный рост заболеваемости. За период школьного обучения число детей, имеющих хронические заболевания, увеличивается на 20%, а частота хронической патологии возрастает в 1,6 раза.

Особенно прогрессируют показатели заболеваемости у подростков в возрасте 15-17 лет. Сегодня 70% подростков страдают хронической патологией.

Низкий уровень здоровья подростков помимо факторов, обусловленных отдельными формами школьного обучения, во многом связан с социальными условиями жизни и распространенностью среди этой возрастной категории поведенческих факторов риска (употребление алкоголя, наркотиков, курение и т.п.)

Показатели здоровья являются наиболее объективными и надежными критериями благоприятного и неблагоприятного влияния факторов внешней среды на рост и развитие организма школьников.

Изучение состояния здоровья школьников позволяет понимать и находить причины наступления болезней. Факторы, влияющие на состояние здоровья, находятся вблизи нас, задача в том, чтобы найти способы воздействия на эти факторы, оценить свое здоровье, образ жизни и подумать о том, как его изменить. Изучение и оценка состояния здоровья школьников поможет сформировать жизненную позицию, нацеленную на здоровый образ жизни, стремление не только самому быть здоровым, но и иметь здоровое будущее поколение – детей, внуков и правнуков.

2.2 Влияние различных факторов на здоровье детей.

Неоспоримым является тот факт, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать трудности.

Известно, что здоровье зависит от биологических возможностей человека, социальной среды, природно-климатических условий. Многочисленные исследования показали, что влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех

воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, на долю организации здравоохранения отводится 10%. 50-55% удельного веса факторов, обуславливающих здоровье населения, составляет образ жизни человека.

На территориях, где загрязнение воздушной среды определяют выбросы от предприятий химической, нефте- и газоперерабатывающей промышленности, наблюдается повышенная детская смертность от пневмоний.

Особую опасность представляет загрязнение атмосферного воздуха свинцом, соединения которого используется в качестве антидетонационных присадок к бензину. В городах с интенсивным движением автотранспорта содержание свинца в атмосферном воздухе достигает 6 мкг/м³. С выбросами промышленных предприятий в воздух городов России поступает до 1,6 тысяч тонн свинца. Специальные исследования подтверждают прямую зависимость между содержанием свинца в объектах окружающей среды и в организме детей. Показано выраженное влияние свинца на детский организм, его нервную систему и зрение. Результаты расчетов свидетельствуют о том, что у детей могут возникать проблемы в поведении и обучении, обусловленные воздействием свинца.

Наличие в источниках централизованного водоснабжения солей тяжелых металлов и хлорорганических соединений создает серьезную опасность для здоровья населения.

Высокое природное содержание бора, брома, магния в питьевой воде приводит к росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения у населения.

При радиологических исследованиях выявляются нарушения гигиенических нормативов. Они характерны для зон влияния промышленных предприятий, транспортных магистралей.

Высокий уровень загрязнения воды и почвы способствует загрязнению выращиваемой продукции и продовольственного сырья.

Наряду с экологическими проблемами наблюдается тенденция ухудшения демографического развития. Численность населения страны сокращается. Основная причина – превышение числа умерших над числом родившихся. Люди стали умирать более молодыми. Коэффициент смертности населения в трудоспособном возрасте увеличился.

Негативные демографические тенденции сопровождаются ухудшением здоровья нации. Значителен рост социально опасных заболеваний. За последние годы выросла заболеваемость туберкулезом, наркоманией, алкоголизмом.

Ежегодно в России регистрируются десятки миллионов инфекционных заболеваний. Экономические потери от инфекционных заболеваний составляют ежегодно около 15 млрд. рублей.

Растет число больных новорожденных детей, 20% детей дошкольного возраста страдает хроническими заболеваниями, только 15% выпускников школ считаются практически здоровыми. За последние 10 лет число здоровых девушек – выпускниц школ уменьшилось в 4 раза. Соответственно, увеличилось количество хронически больных девушек. А это будущие матери – носительницы генофонда нации.

За последние 6 лет годность к воинской службе при призыве упала почти на 20%. Отмечается рост инвалидизации населения.

Показатели здоровья являются наиболее объективными и надежными критериями благоприятного и неблагоприятного влияния факторов внешней среды на рост и развитие организма.

2.3 Изучение проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся школы №1 г. Западная Двина. Ход эксперимента и его результаты .

Исследовательская работа по изучению проблемы формирования основ здорового образа жизни школьников проводилась с сентября 2014 года.

Для решения задач исследования и достижения его цели мы использовали следующие методы:

- анкетирование
- интервьюирование
- анализ классных журналов.

Было опрошено 45 человек (6-9 класс).

Нами была составлена анкета, которая включила в себя 7 вопросов, касающихся образа жизни ребят, в том числе и здорового образа жизни. Для достоверности результатов анкета проводилась анонимно.

На вопрос №1 о занятиях в свободное время большинство ребят ответили, что им нравится смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, слушать музыку. Лишь 9% отметили занятия спортом. Результаты представлены в диаграмме 1.

На вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» (диаграмма 2) 60% ребят ответили, что это необходимо, 10% считают, что это необязательно, а 13% этот вопрос вообще не волнует.

На вопрос о возможных действиях по сохранению здоровья ребята отвечали по-разному (диаграмма3).

На вопросы об употреблении ПАВ (психоактивных веществ): алкоголя, курения и наркотиков ребята отвечали следующим образом (диаграмма 4): 46% -ни разу, 27% - один раз, 20% - изредка, 7% - часто. Самое большое количество положительных ответов у тех, кто курит.

Причины употребления ПАВ называют разные (диаграмма 5).

Мы проанализировали с помощью классных журналов количество ребят, занимающихся в спортивных кружках и секциях. Оказалось, что самыми активными спортсменами являются ребята 6 классов. Они посещают и школьные секции, и занимаются спортом вне школы (Диаграмма 6).

По результатам интервью 30% ребят 6-9 классов считают, что здоровье - это “спорт”, 25% считают, что здоровье - это “полноценная, веселая жизнь”, 45% говорят, что “здоровье – это когда мало или вовсе не болеют” (Диаграмма 7).

На вопрос “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?” 61% опрошенных ответили: “Заниматься спортом”, 26% посоветовали не пить, не курить, не принимать наркотики, остальные 13% не знают (Диаграмма 8).

Последним вопросом мы пытались выяснить, что каждый из опрошенных готов сделать для сохранения своего здоровья. Самое большее количество ребят (43%) готовы заниматься спортом, 25% согласны делать “все, что нужно”, возможно, не зная при этом, а что же на самом деле нужно, 19% готовы для сохранения здоровья закаляться, 13% - отказаться от курения и приема алкоголя (Диаграмма 9) .

Обращает на себя внимание тот факт, что представления о составляющих здоровья разрозненны, не систематизированы, а ответы на последний вопрос не дают оснований верить, что отвечавшие действительно будут прилагать те усилия по сохранению своего здоровья, о которых говорят.

Необходимо сохранить, укрепить здоровье обучающихся и сформировать представление у всех ребят о том, что такое ЗОЖ – здоровый образ жизни.

Для достижения цели исследования мы решили следующие задачи:

- 1) провели анкетирование для выявления представлений школьников о факторах, влияющих на здоровье;
- 2) определили отношение школьников к состоянию собственного здоровья;
- 3) проанализировали занятость обучающихся в спортивных кружках и секциях;

По результатам исследования **были сделаны следующие выводы:** значительная часть обучающихся школы достаточно адекватно оценивают значимость состояния здоровья для качества жизни и пытаются активно влиять на его сохранение, не все предпринимают что-либо для формирования основ здорового образа жизни. Возможно, это связано с нехваткой времени.

А самое главное - обратить внимание ребят на несоответствие между интересом к здоровью и отсутствием **реальных** действий со стороны

каждого человека по укреплению и сохранению собственного здоровья, а также создать условия для возникновения потребности эти реальные действия осуществлять.

Вывод. В ходе исследования я выяснила, что спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который нужно формировать в школьном возрасте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы считаем необходимым отметить, что существует необходимость в дальнейшей, более глубокой разработке проблемы изучения состояния здоровья учащихся, а также изучения отношения их к собственному здоровью.

Считаем, что необходимо формировать отношение школьников к собственному здоровью, разрабатывать профилактические и санитарно - гигиенические мероприятия для поддержания и улучшения здоровья. Эти проблемы можно решать совместно с родителями, учителями, врачами, администрацией (например, уроки здоровья, тематические классные часы, беседы, лекции, консультации, дни здоровья).

Если человек дышит чистым воздухом, правильно организует труд и отдых, занимается спортом, правильно питается, если у него нет вредных привычек, то такого человека можно назвать кузнецом собственного здоровья.

Каждый из нас еще сам себе и доктор. Мы знаем о себе всё: сколько часов сна делает нас бодрым, какую пищу не принимает наш организм, какие привычки губят наше здоровье. Быть здоровым – это значит, с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.

Для того чтобы прожить дольше, запомните следующие правила:

1. Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания.
2. Начинайте день с утренней зарядки.
3. Не становитесь рабами телевидения.
4. Откажись от вредных привычек.

Помните: человек - совершенство природы. Но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто», - говорил мудрец Сократ. Следуйте несложным правилам по сохранению и укреплению здоровья, и вы продлите свою жизнь!

Цель моего исследования достигнута. Учащихся, интересующихся спортом, стало больше.

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!»

ЛИТЕРАТУРА

- Р. М. Арсланова « Будьте здоровы» Начальная школа №7, 2005
Ю. В. Бувеч « Приглашаем за здоровьем» Начальная школа №6, 2006
Н. В. Долгова « Волшебные правила здоровья»,2007
Т. Н. Максимова « Путешествие в страну здоровья», Классные часы М. ВАКО 2010
Е. Н. Назарова «Здоровый образ жизни и его составляющие», М.: Издательский дом «Академия», 2007
А. Г. Свияш « Здоровье в голове, а не в аптеке», Центрополиграф, 2007
Г. Ш. Тазиева « Здоровье в саду и на грядке» Начальная школа №7, 2005
Ф. В. Чаркова «Азбука здоровья», 2011

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/

[traditio-ru.org>wiki/](http://traditio-ru.org/wiki/)

healthy-info.ru>stati/zdorovyij-obraz-zhizni

ПРИЛОЖЕНИЕ

Диаграмма 1. Занятия в свободное время

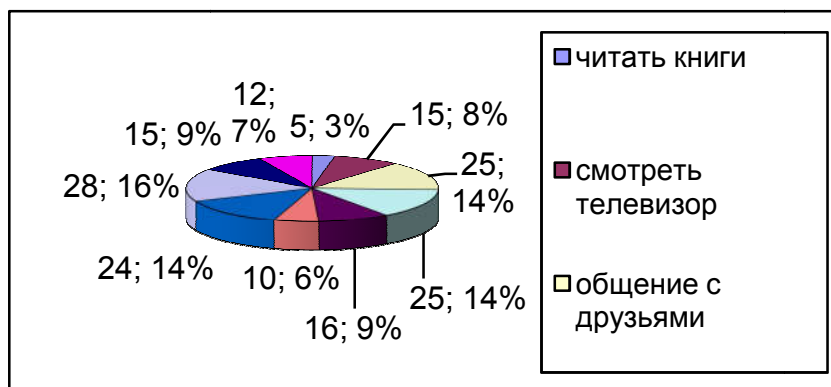


Диаграмма 2. Необходимость соблюдения принципов ЗОЖ

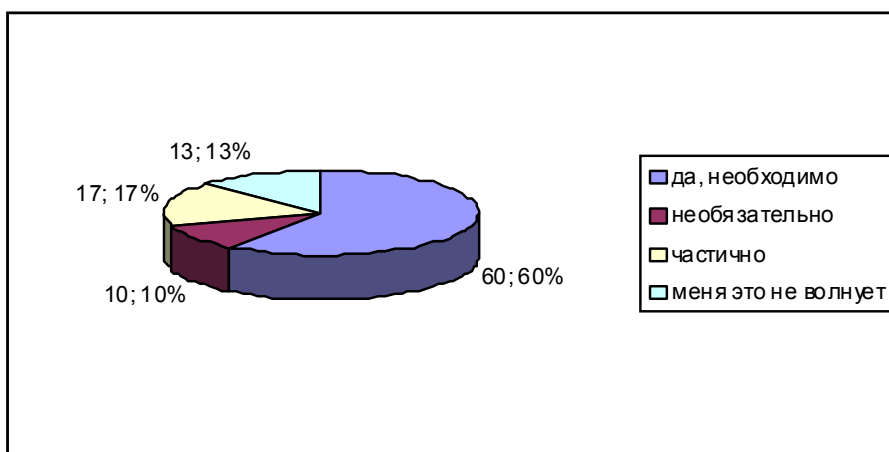


Диаграмма 3. Действия по сохранению здоровья

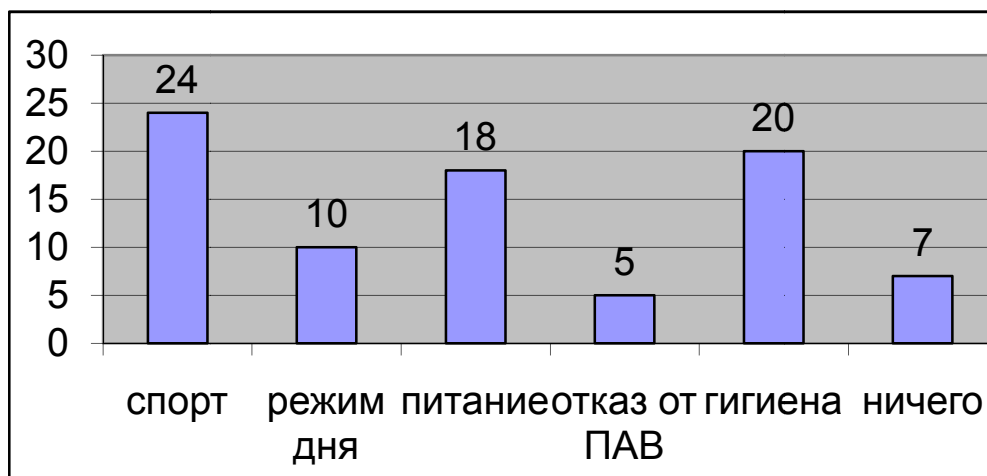


Диаграмма 4. Употребление ПАВ

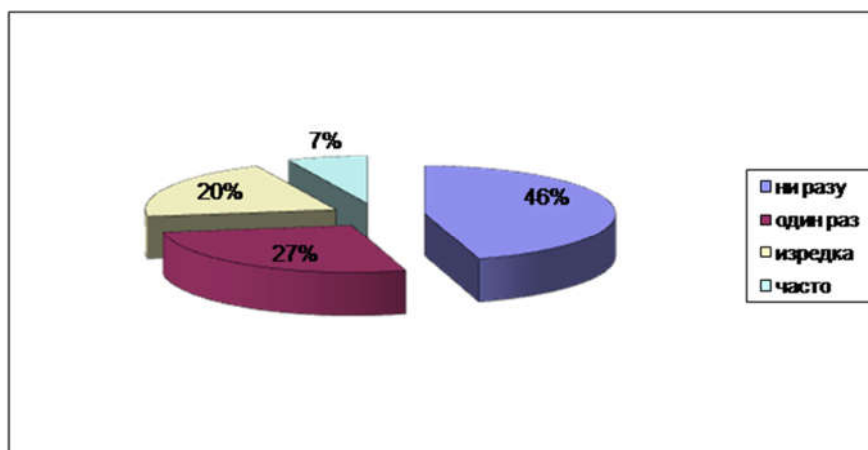


Диаграмма 5. Причины употребления ПАВ

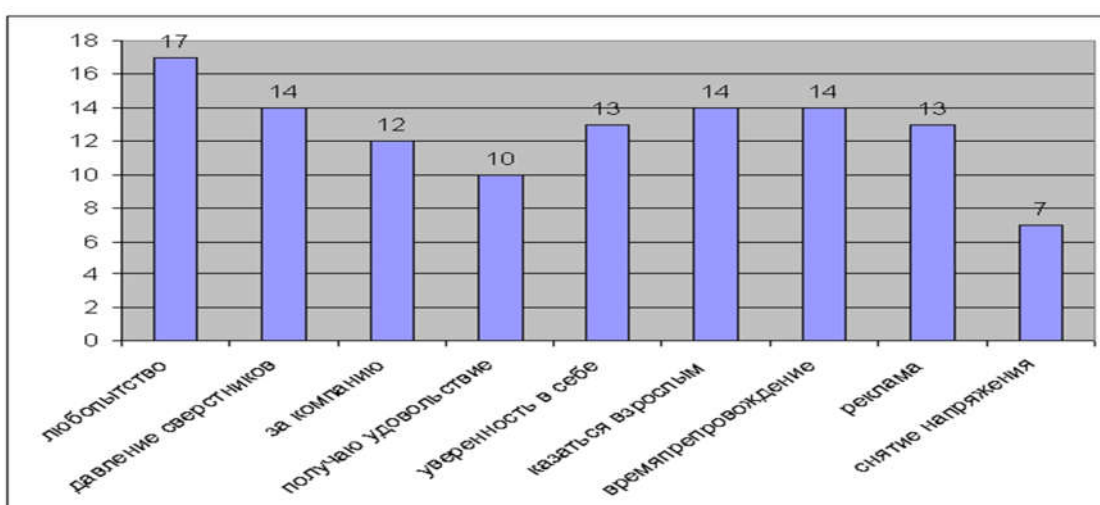


Диаграмма 7. Здоровье – это

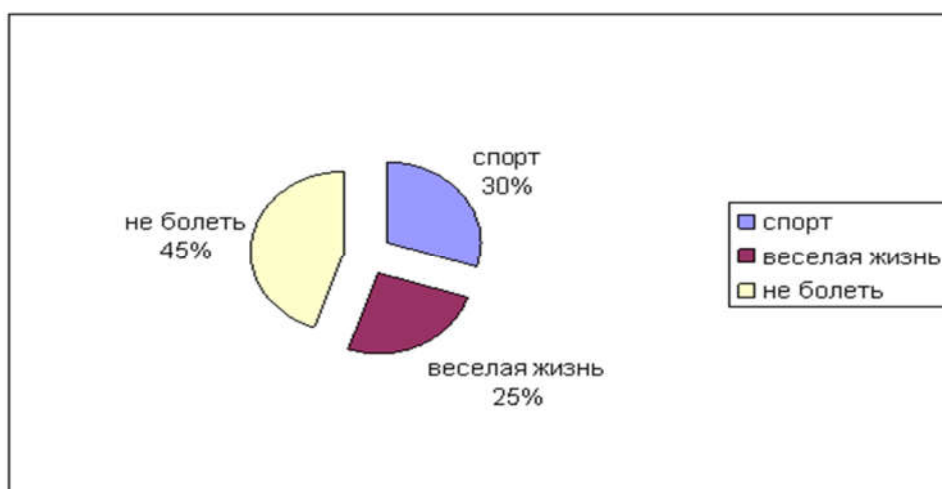


Диаграмма 8. Чтобы быть здоровым, нужно:

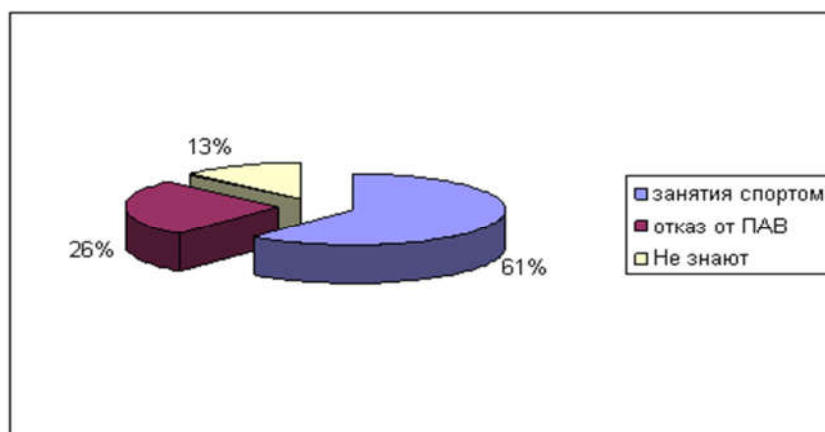
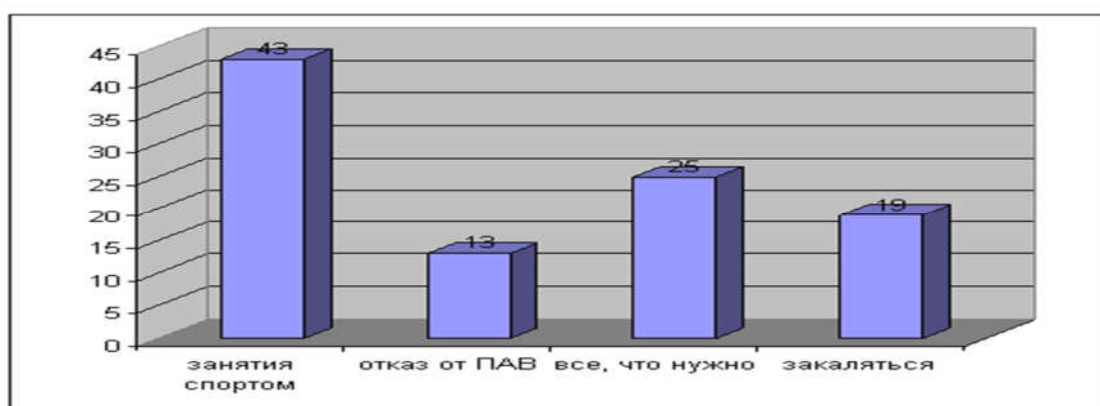


Диаграмма 9. Твои действия по сохранению здоровья



Д) постоянно.

6. Употребляете ли Вы табак (Курите сигареты и т. п.)?

А) ни разу не пробовал(а), Б) один раз пробовал(а), В) изредка, Г) часто, Д) постоянно.

7. Каковы основные причины курения, употребления алкоголя или наркотиков, если Вы что-то употребляли?

- А) из любопытства, стремления к новым ощущениям,
- Б) за компанию,
- В) под давлением сверстников,
- Г) получаю от этого удовольствие,
- Д) чтобы казаться уверенным,
- Е) чтобы казаться взрослым,
- Ж) способ «убить» время,
- З) под влиянием рекламы,
- И) чтобы снять напряжение от жизненных трудностей, семейных проблем.

Спасибо за участие!