

# **Влияние спорта на здоровье и успеваемость на примере секции кобудо.**

Выполнил: Зварцев Даниил  
ученик 5 А класса  
МБОУ СОШ № 8 о.Муром  
Владимирской области.

**Спортивные секции играют большую роль в жизни детей.**

Спорт активно развивает лидерские качества, желание и стремление быть первым во всем.

Школьник, настроенный на успех не сможет оставить все как есть ,он всегда будет идти вперед к желаемому результату.



# Цель и задачи моей работы.

**Исследование влияния занятий спортом на успеваемость и здоровье учащихся, посещающих секцию кобудо.**

## **Задачи:**

- \* -изучение литературы по данному вопросу;**
- \* -проведение анкетирования школьников;**
- \* -анализ полученных результатов;**
- \* - выводы**

\* Я хочу познакомить вас с таким видом спорта как Кобудо .  
Я им занимаюсь с 9 лет.

Кобудо- это вид боевых искусств. Кобудо является традиционным единоборством Японии, обучающим работе с холодным оружием.

Термин «кобудо» в переводе с японского языка означает – «старинный воинский путь».



Кобудо учит не только различным приемам, но и работать в команде. Учитесь тактике и стратегии. Учитесь выигрывать и проигрывать. Благодаря спорту вырабатывается выносливость и упорство. Тренировки с различными длинными и короткими предметами, разными по весу гармонично развивают все мышцы тела.

За время занятий моя физическая подготовка улучшилась. Я научился отжиматься от пола на кулаках, качать пресс, лазить по канату, выполнять различные упражнения.

Эта секция помогла укрепить моё тело и спортивный дух. За три года занятий у меня накопилось 9 медалей и 2 кубка. Из них: 4 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовых. Также я имею 3 юношеский разряд.

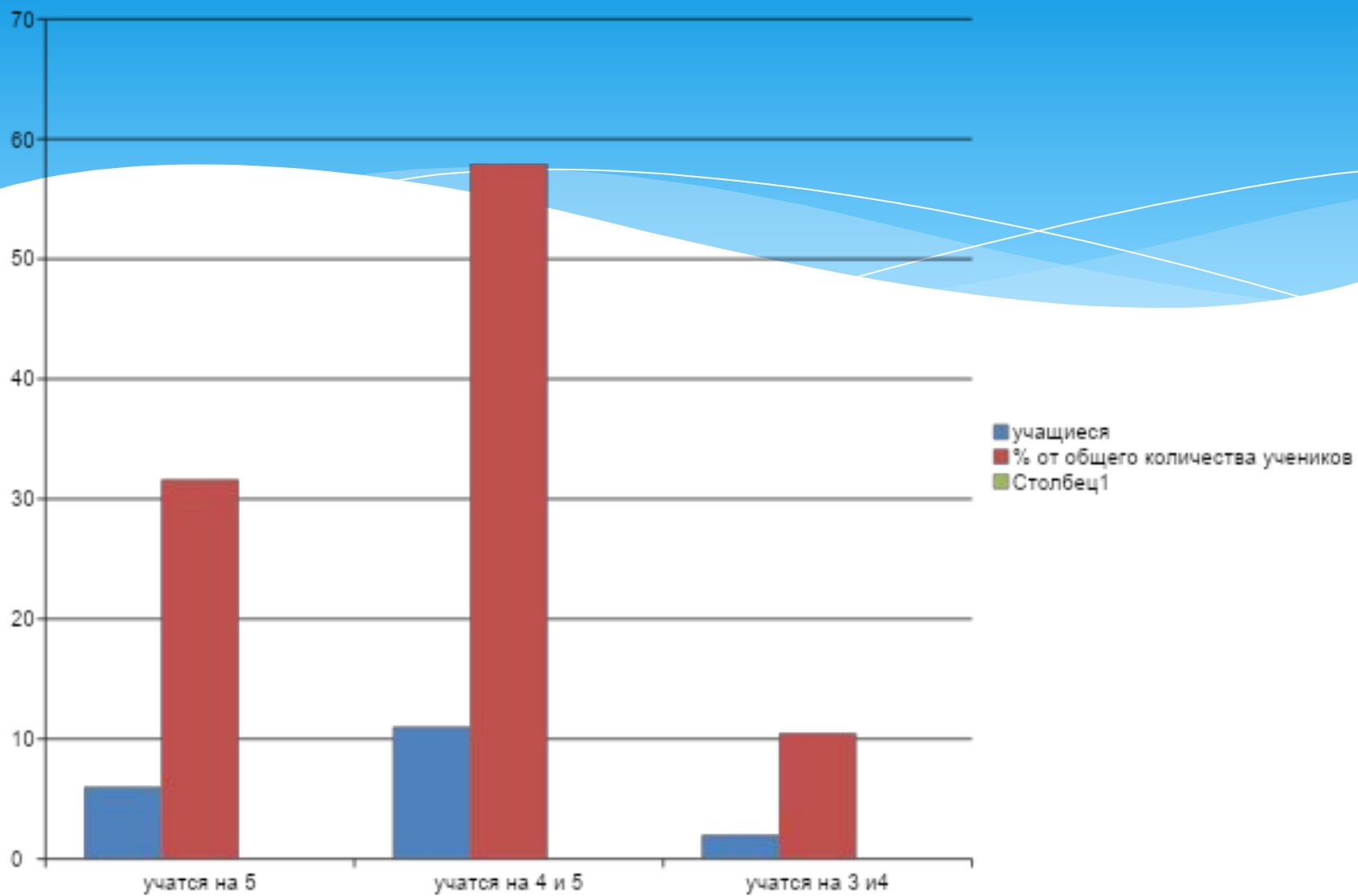
# Исследование влияния занятий в секции на успеваемость

Для решения поставленных задач, нами было проведено небольшое анкетирование учащихся со 2 по 10 класс, которые посещают кобудо.

В анкетировании приняло участие 4 девочки и 15 мальчиков.

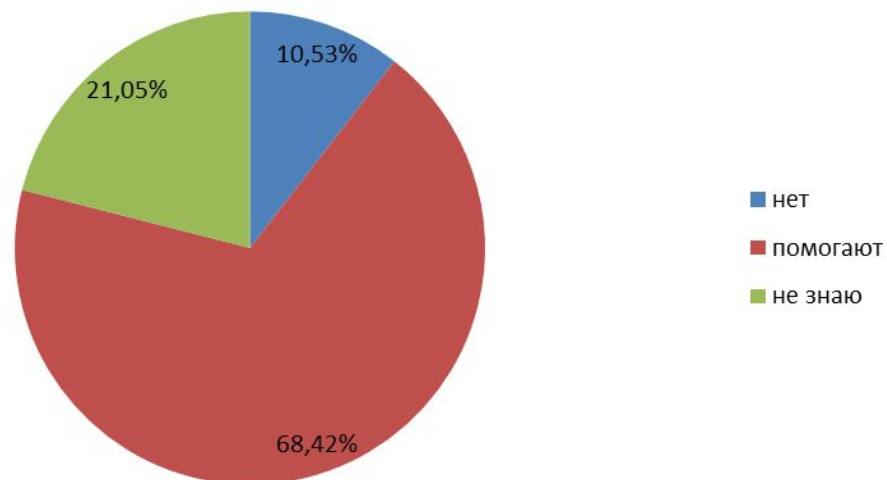
Они отвечали на следующие вопросы:

- \* Какой класс посещаешь?
- \* Как учишься?
- \* Как думаешь, занятия в секции помогают учебе или нет?
- \* Как часто болеешь в течение учебного года?

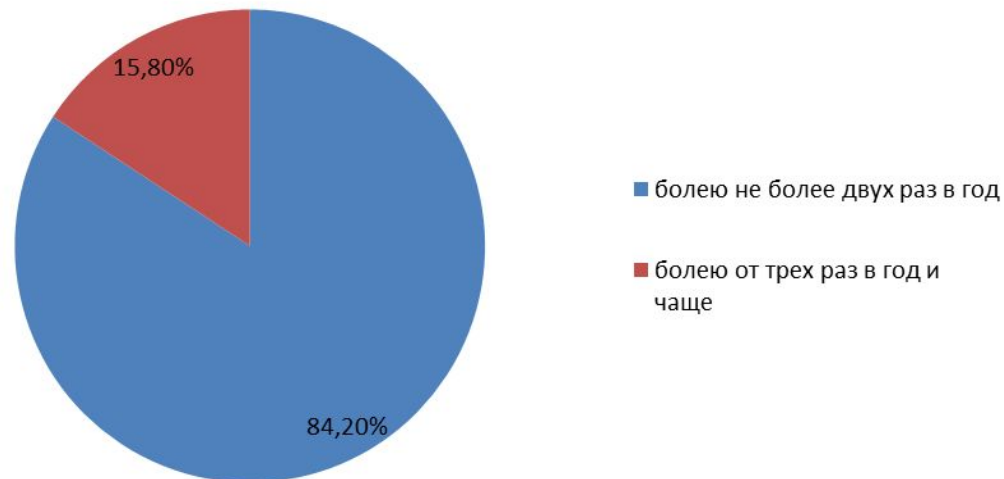


Как видно из представленных результатов, ученики секции учатся на отлично и хорошо, редко болеют и практически все отмечают, что занятия спортом помогают в учебной деятельности.

### Помогают ли тебе занятия в секции в учебной деятельности



### частота заболеваемости в течении учебного года





**В ходе написания работы нами были изучены важность занятий спортом на примере секции кобудо.**

**В ходе исследования мы подтвердили, выдвинутую гипотезу о влиянии занятий в секции кобудо на успеваемость и здоровье.**

**Таким образом ,цель работы достигнута.**



**Может из меня и не выйдет профессионального спортсмена, но я благодарен своим родителям, которые привили мне любовь к спорту. Я намерен и в дальнейшем продолжать заниматься кобудо и быть примером для окружающих и друзей.**

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

стало время, когда Российское правительство обратило внимание на физическое воспитание подрастающего поколения и спорт.

В последние годы увеличилось количество случаев заболеваний сердечно-сосудистой системы, ОРЗ, гриппом, пневмонией, онкологическими заболеваниями и др. Фактически количество здоровых людей становится все меньше, а о здоровье мы вспоминаем только тогда, когда заболеваем.



## Виды физической активности



Одно из главных мест в процессе воспитания юных граждан, обладающих высоким уровнем здоровья, физического развития и работоспособности принадлежит физической культуре –

могучему средству гармоничного развития и укрепления здорового подрастающего поколения, а также, в целях профилактики и лечения заболеваний.

Применение физических упражнений дает возможность влиять как на физиологические процессы, протекающие в растущем организме, так и на предотвращение нарушений, связанных иногда с процессом полового созревания. Во многих случаях это, пожалуй, основной метод лечения патологических процессов (бронхиальная астма, параличи и др.).

Физическое воспитание в школьном возрасте решает широкий круг задач: укрепление здоровья учащихся, закаливанию их организма, дополнительному развитию вегетативных функций, формированию правильной осанки. В этом возрасте у школьников развиваются и важные физические качества, и разнообразные двигательные навыки, и прививается устойчивая привычка к регулярным физическим упражнениям. Особое внимание обращается на совершенствование реакций высшей нервной деятельности школьника, взаимосвязь физического, умственного, нравственного и эстетического воспитания.

Высокий оздоровительный эффект физической культурой детей в той степени зависит от внимания к ним. В аспекте же медицинских проблем физического воспитания, весьма актуальным представляется вопрос о комплексном воспитании школьников, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, относящихся к так называемой «спецгруппе», с особым вниманием к врачебно-педагогическому надзору. Занятия должны носить характер лечебной физкультуры.

