Влияние лёгкой атлетики на здоровье младших школьников

Естествознание

Овсянников М.С.

2 в класс, «МБОУ СОШ №13», Славгород

Научный руководитель: Захарова Н.Г., учитель начальных классов, «МБОУ СОШ №13», Славгород

Введение

В прошлом году я работал над исследовательским проектом «Мое увлечение – легкая атлетика», в котором исследовал влияние занятий легкой атлетикой на развитие таких качеств как выносливость, воля, трудолюбие, совершенствование характера и укрепление здоровья человека.

В результате изученных источников информации и проведенного исследования я узнал: как и откуда появилась легкая атлетика, составил анкету и провел опрос среди моих одноклассников, организовал и провел мастер-класс для одноклассников «В здоровом теле – здоровый дух».

После проведенного исследования я задумался, а как влияет легкая атлетика на мой организм и на организм ребят, которые вместе со мной занимаются. Как же этот вид спорта влияет на психику и настроение учащихся, ведь многие из них после занятий в секции легкой атлетики сильно поменяли свои взгляды на жизнь. Из пессимистов стали оптимистами, что немаловажно для ребят, учитывая тот факт, что многие сверстники испытывают постоянные стрессы из-за недовольства своим внешним видом, внутренним состоянием души, своей физической формой и успеваемостью. Все перечисленное часто является причиной депрессий и различных негативных влияний на самого ученика и окружающих его близких. [1]

Мое исследование пропагандирует здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой. Все мы осознаем их важность в связи с настоящим положением спорта в мире.

Тема: Влияние лёгкой атлетики на здоровье младших школьников

Цель: изучить влияние лёгкой атлетики на здоровье, физическую подготовку, успеваемость учащихся и их эмоциональное настроение, привлечь внимание ребят к такому виду спорта, как легкая атлетика.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по данной теме;
2. Составить анкету и совместно с психологом провести опрос среди ребят, занимающихся в секции легкой атлетики;
3. В результате исследования установить влияние легкой атлетики на здоровье младших школьников.

Объект исследования: легкая атлетика.

Предмет исследования: занятия легкой атлетикой и их влияние на организм человека .

Практическая значимость: рекомендовать моим одноклассникам**,** которые еще не занимаются спортом, заняться легкой атлетикой.

Методы исследования:

1) поисковый;

2) анкетирование;

3) анализ.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что занятия легкой атлетикой развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, как мне кажется, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения, для будущих спортсменов. Легкоатлетические упражнения доступны каждому. И каждый человек может их выполнить самостоятельно.

Гипотеза: выяснить, влияют ли, занятия легкой атлетикой на здоровье младшего школьника и способствуют ли гармоничному развитию личности.

Место проведения: г. Славгород, стадион Кристалл секция легкой атлетики, МБОУ «СОШ № 13»

Сроки проведения: сентябрь 2021г – февраль 2022 г.

Влияние легкой атлетики на здоровье

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма. Бег активизирует процесс кроветворения - «омолаживается» кровь; улучшается обмен веществ за счёт выработки углекислоты; выводится лишняя жидкость и мёртвые клетки; вырабатывается гормон счастья – серотонин. Ходьба – не требует много энергии, она оздоравливает организм, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движения, стимулирует обмен веществ и работу сердечной мышцы. Чтобы укрепить своё здоровье и всегда оставаться в форме, человеку достаточно всего 30-60 ` лёгкого бега или ходьбы в среднем темпе. [2]

Таким образом, занятия легкой атлетикой, это не просто бег или ходьба, но и всесторонне гармоничное развитие личности. По средствам тренировок происходит оздоровление занимающихся, повышение их физической формы, закаливания характера и повышения настроения.

Классификация легкоатлетических видов спорта.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.[3]

Ходьба — вид, требующий специальной выносливости.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег. Бег, в зависимости от его

характера различно влияет на организм человека. ***Легкоатлетические прыжки*** бывают через вертикальное препятствие и на дальность.

Легкоатлетические метания копья, гранаты, мяча, диска или молота, ядра. ***Многоборья.*** Для школьников проводится четырехборье, которое раньше называлось пионерским.

Итак, рассмотрев классификацию и общую характеристику легкоатлетических видов спорта, можно сказать, что человек, занимающийся легкой атлетикой, дисциплинирует себя, совершенствует скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость, высокую координацию движений.

Что такое «хорошо», а что такое «плохо».

Главной проблемой, из-за которой я взялся за это исследование, является современный образ жизни школьников. О пагубном влиянии вредных привычек, неправильного питания и «сидячего» образа жизни на организм человека, сказано и написано уже очень много. Но, я считаю, говорить об этом, - мало. Нужно прививать любовь к спорту и физической активности еще с детства. И в первую очередь, это нужно делать на своем примере. У многих моих сверстников есть младшие братья и сестры, которые, в силу своего возраста, не всегда могут отличить, что «хорошо», а что «плохо». Наблюдая, с каким удовольствием их старшие братья и сестры проводят часы за компьютером и телевизором, просматривая свою любимую передачу, поедая «фастфуд», чипсы, и запивая все это кока-колой, дети подсознательно начинают понимать, что «это приносит удовольствие, а значит это хорошо», что, конечно же, в корне неверно.

Мое исследование создано именно для таких ребят. Именно сейчас можно сделать такие ошибки, которые в будущем могут сильно отразиться на их здоровье.

Исследование влияния занятий легкой атлетикой на здоровье.

Для того, чтобы разобраться, как на меня повлияла легкая атлетика, я проанализировал свои достижения в данном виде спорта.

В прошлом году результатами моего труда были грамоты за 2 и 3 места, а в этом году я уже получил грамоты за 1 место в различных соревнованиях Надежда Евгеньевна провела исследование моей школьной мотивации и на основании этого исследования был сделан вывод. Ну а исследование самооценки и анкетирование я не только проводил, но и был непосредственным участником. [6]

Таким образом, по результатам исследования оказалось, что моя самооценка осталась на прежнем уровне - адекватная. Возможно, потому что я уже третий год занимаюсь легкой атлетикой, и добился в этой области определенных результатов.

Анкетирование.

Прежде чем провести анкетирование я поговорил с каждым участником отдельно и выяснил, что легкая атлетика дала ребятам новых друзей, уверенность в своих силах, здоровое тело и дух, а также хорошее времяпровождение, навыки в спорте и колоссальный опыт. Всем десяти опрошенным стало гораздо легче заниматься на уроках физической культуры. Ребята рассказали, что занятия легкой атлетикой сделали их более уверенными в себе.

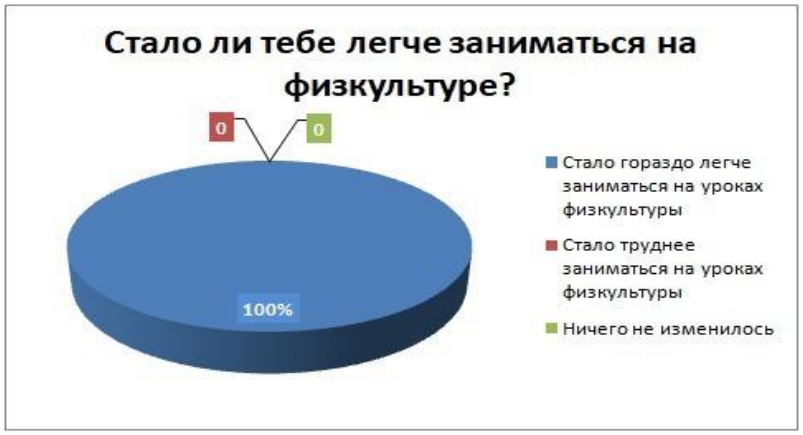
Таким образом мы выяснили, что занятия легкой атлетикой помогли ребятам стать более общительными и дружелюбными, а также гораздо собраннее и ответственнее.

Результаты анкетирования:

В анкетировании приняли участие 11 спортсменов. По результатам анкетирования мы пришли к следующему выводу:

1. *Что дала тебе легкая атлетика?*

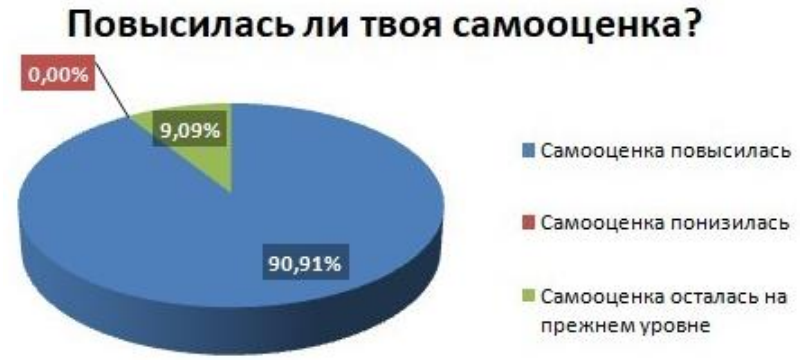
6 человек ответили, что легкая атлетика дала им физическую подготовку, выносливость, 5 человек ответили уверенность в себе.



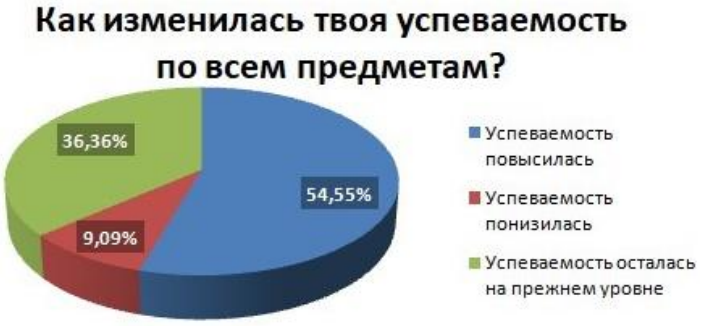
2. *Стало ли тебе легче заниматься на физкультуре?*

Все ребята ответили, что заниматься на уроках физкультуры стало гораздо легче.

2. *Повысилась ли твоя самооценка?*



10 ребят ответили, что занятия легкой атлетикой сделали их более уверенными в себе, но один человек сказал, что самооценка осталась на том же уровне.



4.*Как изменилась твоя успеваемость по всем предметам?*

6 ребят ответили, что успеваемость по предметам повысилась, 1 сказал, что успеваемость понизилась, и у 4 ребят осталась на прежнем уровне.

5. *Как часто ты болеешь простудными заболеваниями?*

3 спортсмена ответили – часто болеют, 5 ребят ответили, что болеют очень редко, и 3 спортсмена ответили, что не болеют вовсе.

6. Для каждого ответ на вопрос, чем же их привлекла легкая атлетика, был сугубо индивидуальным. Для одних легкая атлетика – лучший способ занять свободное время, для других – возможность развиваться как физически, так и морально, а для третьих - свобода действий и возможность общения с увлеченными людьми. Для многих спортсменов, легкая атлетика – не единственная секция, в которой они занимаются. Что говорит о том, что ребята с разными интересами и жизненной позицией, научились работать в команде и уважительно относиться к людям других взглядов.

Таким образом, проведя анкетирование среди ребят, которые вместе со мной занимаются легкой атлетикой, я выяснил, что большая часть ребят, после регулярных тренировок, заметили изменения не только внешние, стали сильнее, быстрее, выносливее и т.д., но и изменения произошли в других сферах их жизни.

Работа со школьным психологом

Помимо анкетирования мы со школьным психологом провели исследование уровня самооценки ребят в конце сентября 2021 года и затем повторное исследование самооценки в феврале 2022 года. В сентябре 2021 года в исследовании, которое Надежда Евгеньевна называла «Лесенка» , приняли участие 12 спортсменов. Я был в их числе. Это исследование предназначено для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Надежда Евгеньевна раздала ребятам листок с изображением лесенки и дала четкую инструкцию: «У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, красный карандаш. Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь, на 1 ступеньке, будут стоять самые хорошие ребята, тут на 2 и 3 ступеньке – хорошие, здесь на 4 ступеньке – ни хорошие, ни плохие ребята,

на 5 и 6 ступеньке – плохие, а на 7 ступеньке – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторила инструкцию еще раз.

Результаты первого исследования показали, что у 2 ребят низкая самооценка, у 5 ребят заниженная самооценка и у остальных 5 ребят адекватная самооценка. Завышенной самооценки нет ни у кого.

В следующем исследовании в феврале участвовало 11 человек вместе со мной. По причине болезни не смог присутствовать 1 ребенок.

Результаты второго исследования показали, что у 3 спортсменов заниженная самооценка, у 8 человек адекватная самооценка. Завышенной и низкой самооценки нет ни у одного из ребят.

Анализ анкет с школьным психилогом Н.Е.Балакиной

Итак, проведя исследование дважды, мы с Надеждой Евгеньевной, взяли за основу 11 участников исследования, из которого сделали вывод, что за 5 месяцев самооценка у спортсменов качественно улучшилась.

Мастер-класс для одноклассников «Если хочешь быть здоров…».

Одной из задач моего исследования, было привлечение одноклассников к спорту, а именно к легкой атлетике. Проведение мастер-класса у меня в планах не было. Я хотел пригласить своих одноклассников на тренировку, для того чтобы поближе познакомить их со спортом, погрузить ребят в атмосферу дружбы, взаимопонимания, сплочения и радости. Ведь нет ничего лучше, чем увидеть своими глазами всю прелесть совместного достижения результата. Но, к сожалению, в связи с ограничениями мероприятий, мой класс не смог присутствовать на тренировке. Немного поразмыслив, я решил провести мастер – класс «Если хочешь быть здоров…»

В ходе мастер класса ребятам рассказали о дисциплинах "Королевы спорта", как иногда называют легкую атлетику и более подробно остановились

на ее изюминке - беге. Бег можно назвать универсальным способом передвижения, поэтому большое внимание в рамках мастер-класса было уделено его элементам (постановка ноги на опору, особенности работы рук, дыхание). Так же были показаны упражнения на развитие гибкости и прыжковые упражнения. Такие как, «Выкрут» И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п., «Качалка» И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища;

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

Итак, мастер – класс вызвал у ребят интерес к легкой атлетике, у них появилось желание попробовать себя в этом виде спорта.

Мастер-класс «Если хочешь быть здоров!»

Заключение.

В результате изученных источников информации и проведенного исследования я узнал, что занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья.

Легкая атлетика формирует такие качества как терпеливость – длительное противодействие неблагоприятным факторам; упорство – стремление достичь «здесь и сейчас» желаемого, вопреки имеющимся трудностям; настойчивость,

систематическое проявление «силы воли» при стремлении достичь цели. Развивается двигательная память, зрительная, слуховая и эмоциональная.

Лично мне мое увлечение легкой атлетикой дало то, что я обрел много новых друзей, на уроках физкультуры мне легче даются упражнения, я чувствую себя увереннее и сильнее своих одноклассников. Кроме всего этого я практически не болею.

Выводы:

1. Проанализировав литературу по данному вопросу я пришел к выводу, что доступность, простота упражнений и минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде

2. При опросе и анкетировании выяснил, что большая часть спортсменов стали более уверенными, им легче заниматься на уроках физкультуры.

3. В результате исследования было установлено, занятия благотворно влияют на здоровье младших школьников.

Таким образом, гипотеза - занятия легкой атлетикой положительно влияют на здоровье младшего школьника и способствуют гармоничному развитию личности подтвердилась.

Список использованных источников информации:

1. Волков М., Филин В.П. «Спортивный отбор», издание «Физкультура и спорт», Москва 1983г, 170 страниц.
2. Козлов В.И., Гладышева А.А. «Основы спортивной морфологии», издание «Физкультура и спорт», Москва, 1977г., 102 страницы.
3. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
4. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987г
5. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
6. Попов А.Л. «Психология спорта», издательство «Флинта», Москва, 1998г.
7. http://www.erudition.ru