

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Академическая средняя общеобразовательная школа»

Проект на тему:

**«Спорт, его влияние на здоровье
человека»**

Выполнила:

Медакова Анна Игоревна,

обучающаяся 11 класса

Руководитель:

Куракина Ольга Алексеевна,

учитель географии

п. Академический, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	3-4
ГЛАВА 1.....	5
1.1 ПОНЯТИЕ СПОРТА.....	5
1.2 ИСТОРИЯ СПОРТА И В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА?.....	5-10
ГЛАВА 2.....	11
2.1 РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТА.....	11-12
2.2 КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?.....	12-13
2.3 ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ?.....	13
ГЛАВА 3.....	14
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14-19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	22-24

ВВЕДЕНИЕ:

Актуальность выбранной темы: Спорт – неотъемлемая часть жизни каждого человека. На мой взгляд, занятие спортом играет большую роль в жизни человека. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека выносливым и физически закаленным. В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и другой техники физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов — изменениях, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на здоровье человека.

Гипотеза: Я уверена, что спорт положительно влияет на организм человека, улучшает состояние здоровья.

Объект исследования: Спортивная жизнь человека.

Предмет исследования: Показатели здоровья людей.

Цель проекта: выявить положительные и отрицательные стороны спорта. Рассказать и доказать о важности спорта в жизни человека.

Задачи проекта:

1. Знакомство с историей спорта.
2. Выяснить, как спорт влияет на ментальное и физическое здоровье человека.
3. Обобщить и анализировать собранный материал.
4. Провести анкетирование среди учащихся.

5. Сделать соответствующие выводы.
6. Оформить исследовательскую работу, презентацию.

Тип проекта: Познавательно исследовательская работа.

Методы, применяемые при работе над проектом:

1. Самостоятельное обдумывание.
2. Поиск информации.
3. Наблюдение.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап: Подбор и анализ литературы по данной теме, определение цели и задач, планирование предстоящей деятельности.
2. Основной этап: Сбор и оформление информации, взаимодействие со справочными материалами, создание презентации.
3. Заключительный этап: Защита проекта, презентация.

Ожидаемые результаты: Приобщение к спорту как можно большего количества обучающихся в моей школе.

Продукт исследования: Выполненная презентация.

Сроки выполнения: 20.03.2026 – 08.05.2026

Глава 1

1.1 ПОНЯТИЕ СПОРТА.

Спорт (от [англ.](#) *Sport* — сокращение от первоначального [старофранц.](#) *Disport* — «развлечение, забава») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или [интеллектуальных](#) способностей. Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью [соревнования](#), а также целенаправленной подготовки к ним путём [тренировки](#).

Цель спорта – достижение максимальных спортивных результатов (побед) на спортивных соревнованиях. Физическая нагрузка способствует нравственному, эстетическому воспитанию, улучшению здоровья, а также развитию характера.

1.2 ИСТОРИЯ СПОРТА И В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА?

Спорт в Древности

Зарождение спорта пытаются объяснить ряд теорий:

- «Теории игры», у истоков которых стоял [Фридрих Шиллер](#) и которые позже развивали Бюхер, [Гроос](#) и [Летурно](#), рассматривают всю человеческую культуру, в том числе и физическую, как развитие игровой деятельности.
- К теориям игры примыкает «теория излишней энергии» [Герберта Спенсера](#), которая может рассматриваться и как их разновидность. Согласно этой теории, первобытный человек, нуждавшийся в высвобождении избыточной энергии, совершенствовал движения (игровые и танцевальные), которые позволяли это наиболее успешно делать.

- «Теория магии» (Рейнак, позже Дим, Кербе, Жиллет) связывает возникновение физической культуры с необходимостью обучения и совершенствования имитирующих труд и охоту плясок и магических ритуалов.
- «Теория войны» (Берк) рассматривает физическую культуру и спорт как средство развития физической формы и навыков, необходимых для ведения боя.
- Материалистическая теория, или «теория труда» (предложенная Георгием Валентиновичем Плехановым и развитая Н. И. Пономарёвым) рассматривает в качестве истоков почти всех современных видов физкультуры и спорта виды трудовой деятельности.

Многие примеры пещерного искусства содержат изображения ритуальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. В Монголии обнаружено датированное седьмым тысячелетием до н. э. наскальное изображение окружённых толпой борцов. Наскальные рисунки, обнаруженные в Японии, изображают поединки в стиле [сумо](#). Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4000 лет до нашей эры. По всей видимости, [гимнастика](#) была популярным видом спорта в древнем Китае. В 1-м тысячелетии до н. э. среди простого народа была популярна «чжу кэ» — командная игра в мяч, в рамках которой различалось до 70 видов ударов и до 10 видов нарушений правил. [Шумерская](#) цивилизация оставила археологам ряд артефактов, свидетельствующих о популярности борьбы в [Древней Месопотамии](#), включая каменные барельефы примерно пятидесятилетней давности и бронзовую статуэтку из [Хафаджи](#), изображающую борцов. К этому же

периоду относятся живописные изображения борцов в [древнеегипетских](#) гробницах [Бени-Хасана](#), показывающие, что уже 4,5 тысячи лет назад в борьбе применялось большинство современных захватов. В Древней [Персии](#) существовала конная игра чаутам, напоминающая [поло](#). Этой игре, как и шахматам, стрельбе, метанию копья, борьбе и бегу мальчиков обучали в специальных воспитательных домах при дворе. В [Центральной Америке](#) получила развитие [месоамериканская игра в мяч](#): ещё в XIV веке до н. э., в культуре [ольмеков](#) встречаются её изображения. Найденные игровые площадки с укрепленными на разных концах на большой высоте кольцами указывают на возможное существование подобия современного баскетбола. Игра в мяч использовалась народами Америки для разрешения спорных вопросов (в том числе споров за территорию). В [Древней Греции](#) уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды [борьбы](#), [бег](#), [метание диска](#) и [состязания на колесницах](#). Там же каждые четыре года начиная с [776 года до н. э.](#) проводились [Олимпийские игры](#) — в маленькой деревне в [Пелопоннесе](#) под названием [Олимпия](#). Помимо Олимпийских игр, бывших древнейшим общим для всей [Эллады](#) спортивным праздником, межгосударственный характер носили основанные в VI веке до н. э. [Пифийские](#), [Немейские](#) и [Истмийские игры](#). Позже, уже в период [римского господства над Грецией](#), к масштабным спортивным мероприятиям добавились учреждённые [Октавианом Акцийские игры](#) и учреждённые [Домицианом Капитолийские игры](#), однако в римский период в целом спорт перестал носить массовый характер.

Спорт в Средние века и эпоху Возрождения

После того, как в Европе на смену язычеству пришло христианство, занятия спортом пришли в упадок. Церковная доктрина считала упражнения для развития тела развращающими душу и отдаляющими человека от Бога.

После превращения христианства в государственную религию [Римской империи](#) античная физическая культура пришла в упадок и уже в 394 году,

при императоре [Феодосии](#), последовал отказ от Олимпийских игр и олимпийского летосчисления. В дальнейшем спортивные состязания проводились от случая к случаю, только по специальным разрешениям и, главным образом, в восточной части империи (в последний раз в [520 году](#)). После масштабных народных волнений 529 года император [Юстиниан](#) закрыл почти все организации и учреждения физической культуры, включая знаменитый Афинский [гимнасий](#). Развитие спорта в западном мире остановилось на века, возобновившись лишь в эпоху Возрождения. Несмотря на официальное отрицательное отношение христианской церкви к физической культуре, властям приходилось не только поощрять подготовку рыцарства, но и закрывать глаза на народные игры и соревнования — в частности, в германских землях и в Ирландии, где традиция игр сохранилась до второй половины XII века. С ослаблением феодального гнёта в Западной Европе в период [высокого Средневековья](#) и позже в эпоху Возрождения сформировалась схожая для разных стран простонародная физическая культура, включавшая бег, прыжки, метание тяжестей и борьбу. Уже в XIII веке появляются [беговые дорожки](#) и начинается организованное производство [коньков](#), а в [XIV веке](#) встречаются описания разнообразных игр с мячом — [тенниса](#), [футбола](#), [боулинга](#), [хёрлинга](#). В городах, где существовала [цеховая](#) культура, проводились соревнования между цехами в дисциплинах, связанных с основной профессией участников — в гребле, прыжках в воду, плавании у [солеваров](#), в фехтовании у оружейников и т. Д. С началом эпохи Возрождения в Западной и Центральной Европе возвращается интерес к гармоничному развитию человеческого тела. На смену рыцарству в качестве основы регулярных армий приходит пехота, а среди народных соревнований видное место занимают турниры по стрельбе и фехтованию. В XVI веке в Италии выходят трактаты с подробным описанием правил отдельных игр и методики тренировок.

Спорт в Новое время

Славная революция в Англии в конце XVII века отменила все налагавшиеся веками запреты на игры и соревнования, дав толчок к их расцвету. В это время в буржуазной Англии складываются традиции так называемого «спорта джентльменов»: молодые люди из богатых семей не столько занимались спортом сами, сколько участвовали в тотализаторе на скачках и состязаниях по бегу и боксу, спонсируя развитие этих видов спорта и косвенно влияя на формирование устойчивых, общих по всей стране правил. Сами джентльмены предпочитали играть в крикет, не требовавший больших физических усилий и не представлявший опасности здоровью. Важный вклад в развитие физической культуры, как своего времени, так и последующих веков, внёс немецкий врач и филантроп И. К. Ф. Гутсмутс. Им были не только написаны учебники гимнастики и плавания, а также труд, популяризовавший спортивные игры, но и внедрены используемые до сих пор гимнастические снаряды, в том числе модернизированный гимнастический конь и турник, а также прыжки с шестом. В России к началу XX века особо популярными были чешская, шведская и немецкая гимнастические школы, а также собственная система физического воспитания, разработанная П. Ф. Лесгафтом. К концу XIX века в основном сформировались правила популярных спортивных игр. Уже с середины XIX века спорт вновь перерос национальные рамки, началось развитие международного спортивного движения. Также в середине XIX века начинаются попытки возрождения Олимпийских игр античности.

Преимущества в занятии спортом:

- 1.** Регулярное занятие спортом укрепляет здоровье и иммунную систему человека.
- 2.** Спорт является идеальным средством для развития силы воли.
- 3.** Занятие спортом позволяет человеку обзавестись новыми знакомствами.
- 4.** Физическая активность является наилучшим методом борьбы с лишним весом.
- 5.** Занятие спортом поднимает настроение и самооценку.
- 6.** Спорт снимает стресс.
- 7.** Спорт стимулирует выработку мелатонина - гормона, который необходим для здорового сна.
- 8.** Благодаря спорту учишься уважать людей.

ГЛАВА 2

2.1 РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТА.

1) Индивидуальные (Индивидуальные игровые виды спорта подразумевают в рамках одной игры сопоставление отдельных спортсменов. Исключением являются парные игры (теннис, бадминтон)).

Примеры: бадминтон, гольф, настольный теннис.

2) Командные (в командных видах [спорта](#) в каждой игре участвуют две группы — [команды](#) спортсменов. Отличительная черта командных игр — замена игроков в команде).

Примеры: волейбол, баскетбол, футбол.

3) Спортивные деловые игры (Игровые виды [спорта](#), созданные на основе спортивных интеллектуальных игр ([шахматы](#), [шашки](#), и другие)).

4) Циклические (Цикличное повторение [движений](#) для перемещения собственного тела в [пространстве](#) — суть циклических видов [спорта](#)).

Примеры: скалолазание, лыжные гонки, плавание.

5) Спортивные единоборства (В единоборствах обязателен физический контакт между двумя соревнующимися).

Примеры: бокс, рукопашный бой, фехтование.

6) Борьба

Примеры: дзюдо, сумо, самбо.

7) Сложнокоординационные (выявление победителя в сложнокоординационных видах спорта — это сравнение сложности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсменами).

Примеры: Серфинг, паркур, скейтбординг.

8) Экстремальные (Атрибутами экстремальных видов спорта являются критичные для человека условия внешней среды, высокая степень риска для здоровья и жизни).

Примеры: альпинизм, скалолазание.

9) Технические (основу технических видов спорта составляет взаимодействие спортсмена с различной сложности техническими устройствами).

Примеры: картинг, дрифт, стрельба.

10) Прикладные (основу прикладных видов спорта определяют военные, хозяйственные и прочие прикладные навыки, по владению которыми и проводятся состязания).

Примеры: конный спорт, спортивное ориентирование.

11) Авиационные (Основу авиационных видов спорта составляет взаимодействие спортсмена с различной сложности летающими техническими устройствами).

Примеры: парашютизм, воздухоплавание.

12) Киберспорт (соревнования по видеоиграм. При этом соревнование происходит не с компьютером, а с другими спортсменами).

2.2 КАК СПОРТ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

Во-первых, занятия физическим трудом укрепляют мышцы. Кроме того, человек приобретает выносливость как физическую, так и психологическую, ведь спорт воспитывает характер и силу духа. Благодаря занятиям спортом больше становится здоровых сосудов, улучшается состояние сердечнососудистой системы, что устраняет головные боли, проявления метеозависимости, мигреней, которые часто встречаются у людей разных возрастов.

Во-вторых, любая физическая активность ведет к сбросу лишнего веса. Помимо похудения, спорт помогает привести тело в хорошую форму.

В-третьих, благодаря физической активности улучшается мозговая деятельность, в основном из-за новых движений и командных игр. Такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, и прочие повышают концентрацию кислорода в крови и улучшают внимание человека, что способствует быстрому и, главное, правильному принятию решений.

В-четвертых, спорт — отличный антистрессовый инструмент. Доказано, что в процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, отвечающие за настроение и ощущение внутренней удовлетворённости личной жизнью. По этой же причине физические упражнения помогают справиться с хандрой, апатией, упадком сил и депрессивными состояниями.

2.3 ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ?

Одной из главных причин, почему важно заниматься спортом с детства, является значительное улучшение физического здоровья. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить сердечно сосудистую систему, развить мускулатуру и кости, а также поддерживать оптимальный вес. Спортивные занятия снижают риск развития различных заболеваний, таких как ожирение, диабет и гипертония.

Занятие спортом способствует также развитию координации и ловкости. У детей, занимающихся спортом, лучше развита моторика, они легче справляются с физическими нагрузками и менее подвержены травмам. Это особенно важно в период активного роста и развития организма.

Начать заниматься спортом с детства способствует формированию здоровых привычек, развитию социальных навыков и командной работы, предотвращению негативного поведения, воспитывается характер и устойчивость, улучшает психологическое и эмоциональное состояние, развивается память, внимание и концентрация.

ГЛАВА 3

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В целях проверки заинтересованности спортом было проведено анкетирование, в котором приняли участие учащиеся начальных, средних и старших классов, а также учителя. Всего в опросе приняли участие 32 человека.

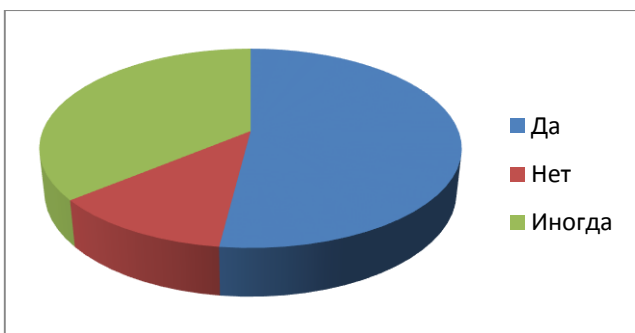
Анкета содержала следующие вопросы и варианты ответов (приложение 1):

- 1) Занимаетесь ли вы спортом?
А) Да Б) Нет В) Иногда
- 2) Нравятся ли вам уроки физкультуры в нашей школе?
А) Да Б) Нет В) Иногда
- 3) Считаете ли вы, что 2-3 уроков физкультуры в неделю достаточно, чтобы укрепить свое здоровье?
А) Да Б) Нет В) Затрудняюсь ответить
- 4) Какие виды спорта вас привлекают?
А) Активные (футбол, волейбол) Б) Спокойные (плавание, шашки)
В) Никакие
- 5) Как вы оцениваете свое здоровье?
А) Хорошее Б) Удовлетворительное В) Плохое

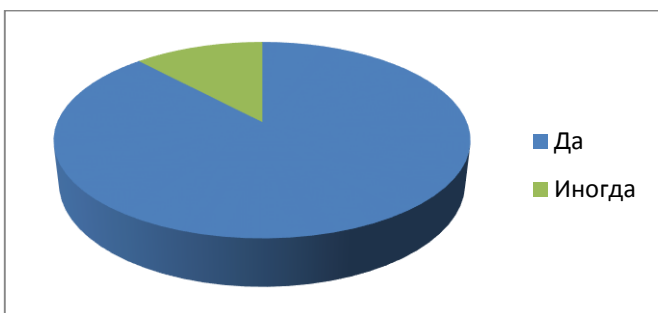
Результаты анкетирования

Среди обучающихся:

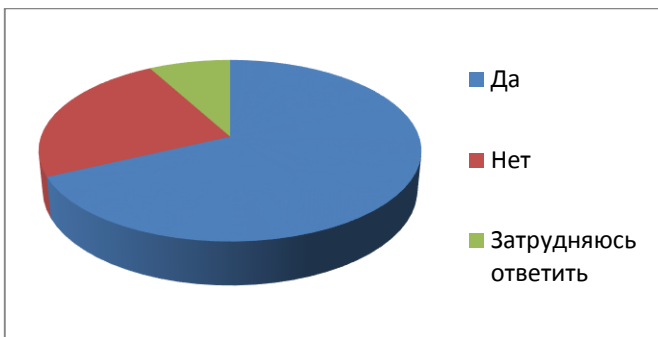
Занимаетесь ли вы спортом?



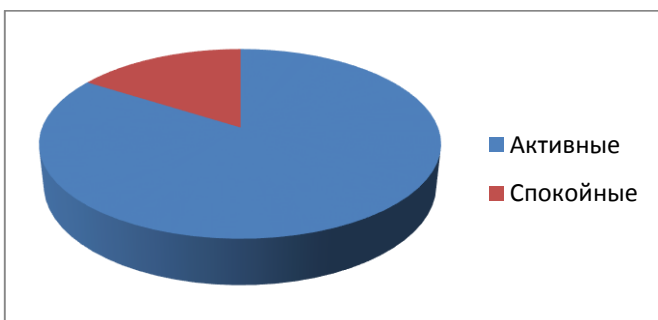
Нравятся ли вам уроки физкультуры в нашей школе?



Считаете ли вы, что 2-3 уроков физкультуры в неделю достаточно, чтобы укрепить свое здоровье?



Какие виды спорта вас привлекают?

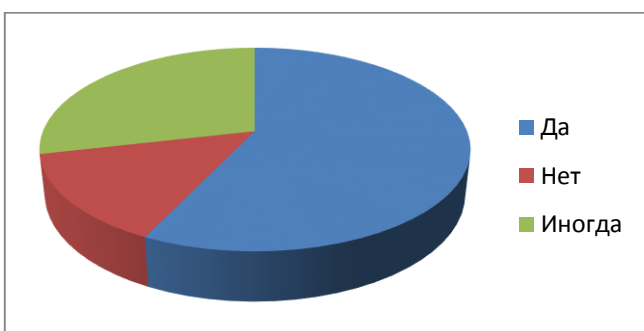


Как вы оцениваете свое здоровье?

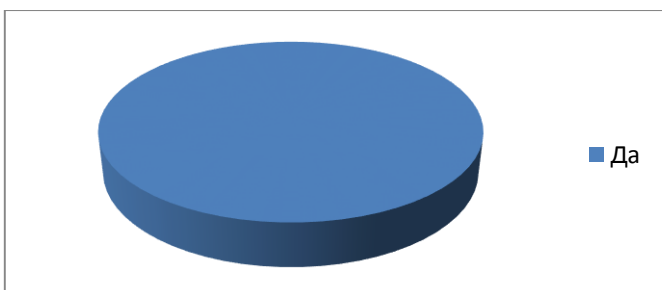


Среди учителей:

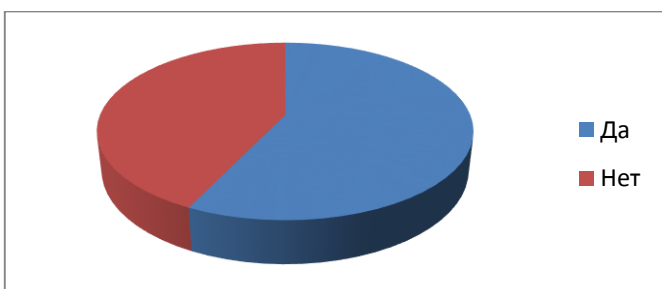
Занимаетесь ли вы спортом?



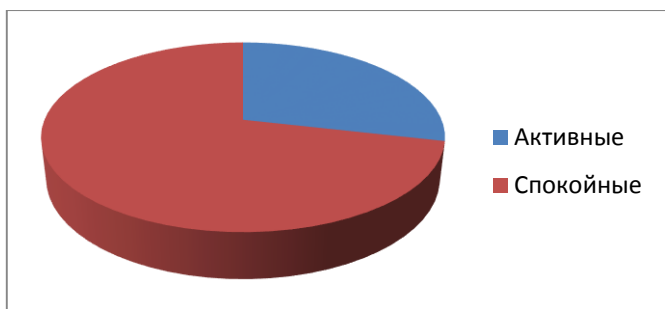
Нравятся ли вам уроки физкультуры в нашей школе?



Считаете ли вы, что 2-3 уроков физкультуры в неделю достаточно, чтобы укрепить свое здоровье?



Какие виды спорта вас привлекают?



Как вы оцениваете свое здоровье?



Исходя из проведенного анкетирования, можно сделать вывод:

- Обучающиеся из моей школы любят заниматься спортом, и большинство из них предпочитает активные виды. Многие считают, что у них хорошее здоровье, но есть и те, кто не занимается спортом, следовательно, показатели их здоровья ниже. Можно сделать вывод о том, что для подростков спорт не так важен, особенно в современном мире, где все активные игровые развлечения заменяют цифровые технологии. Но остались еще те, кто следит за собой, своей фигурой и здоровьем. Хотелось бы, чтобы как можно больше подростков стали активными и здоровыми.
- У половины опрошенных учителей уже нет такой тяги к занятию спортом, в силу возраста. Они выбирают более спокойные виды спорта, поэтому показатели их здоровья значительно ниже, чем у детей и подростков. Это может быть связано с отсутствием времени, недостатком мотивации, неправильным питанием, возрастным изменением. Но, все же, есть те, кто

предпочитают заниматься спортом и следить за своим здоровьем, несмотря, ни на что. **Утренняя гимнастика**

Не менее важную роль имеет показатель о том, что всем, независимо от возраста, нравятся уроки физкультуры в нашей школе. Это означает, что преподаватель физкультуры ответственно относится к своей работе и умеет вызвать интерес к своему предмету.

Также я узнала у своего дяди, который профессионально занимался волейболом, о том какие есть положительные и отрицательные стороны занятия спортом, и как изменилось состояние его здоровья после того, как он ежедневно начал заниматься спортом.

Из личного опыта дяди:

1. Какое было состояние здоровья без физических нагрузок?

Без физических нагрузок быстрее устаешь, ухудшается настроение. Не было мотивации что-либо делать, часто болел, потому что был слабый иммунитет.

2. Почему начал заниматься спортом?

Спортом начал заниматься еще в детстве (примерно с 10 лет). Жил в поселке, в котором особо не было развлечений, поэтому все с раннего возраста занимались различными видами спорта. Я любил любую физическую активность: легкая атлетика, тяжелая атлетика, волейбол, лыжный спорт, плавание, бадминтон. Также вместе с друзьями сделали турники, которыми до сих пор пользуются дети. После первого дня физических нагрузок я понял, что для меня спорт - это жизнь.

3. Что стало после ежедневных физических нагрузок?

- Во время тренировки повышается тестостерон – гормон, который отвечает за восстановление мышечных белков, поврежденных во время упражнений.

- Улучшилось настроение, нормализовался сон и питание.
- Выработались инсулин и глюкагон – гормоны, повышающие работоспособность и выносливость, помогают похудеть, способствуют усвоению глюкозы.
- Улучшается социализация.
- Улучшается иммунитет.
- Сильные мышцы улучшают осанку, уменьшают нагрузку на позвоночник, что способствует снижению риска появления грыж и хронических болей.

4. Отрицательные стороны спорта.

Физическая активность может кардинально изменить человека в лучшую сторону, но, несомненно, при неправильном выполнении упражнений, отсутствии разминки перед тяжелыми нагрузками спорт может и отрицательно повлиять на здоровье:

- Учащаются повреждения связок, мышц, суставов, растяжения.
- У большинства волейболистов из-за частых прыжков и падений – очень травмированы колени и выбиты пальцы.
- Интенсивные тренировки требуют баланса между учебной/работой, отдыхом и спортом.
- Возможны небольшие ссоры с участниками команды, но стоит помнить, что все недопонимания остаются на игровом поле и не выносятся за его пределы.

Важно помнить, чтобы избежать или свести к минимуму риск возникновения травм следует избегать состояния перетренированности, переутомления, выполнять задания тренера, точно следуя его указаниям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, подведем итоги. Мной было выявлено, что большая часть обучающихся Академической школы занимается спортом. Так же я выяснила и доказала то, что спорт является важной частью в жизни каждого человека независимо от возраста и других факторов.

Исходя из личного опыта, хочу посоветовать начать регулярно заниматься спортом для того, чтобы:

- Развить свои навыки и свое мышление.
- Поддержать свою мышечную форму.
- Укрепить иммунитет.
- Улучшить социализацию и самооценку.
- Усовершенствовать свою фигуру.

Моя гипотеза о том, что спорт положительно влияет на здоровье человека и улучшает его, подтвердилась.

Как сказал мой дядя: « Спорт – это как часть жизни, им надо заниматься всегда и постоянно. **Если начал им увлекаться, то нужно доводить дело до конца**».

Я полностью поддерживаю его слова, потому что «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие» (Аристотель).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература:

- *Гайл В. В.* [Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие.](#) — Екатеринбург: [Уральский государственный технический университет — УПИ](#), 2006.
- *Григоревич В. В.* [Всеобщая история физической культуры и спорта.](#) — М.: Советский спорт, 2008. — ISBN 978-5-9718-0254-9.
- Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 21.02.2024)

Ссылки:

- [Спорт](#) в каталоге ссылок [Curlie](#) (dmoz)
- [Спорт](#) в [Open Encyclopedia Project](#)
- [Виды спорта](#) в [DMOZ](#)
- [«Виды спорта»](#) каталог-рубрикатор спортивных дисциплин
- [«Спортсмены России»](#) каталог выдающихся спортсменов России, СНГ, СССР
- [«Рейтинг фото спортсменов»](#) галерея спортивного и частного фото спортсменов и спортсменок.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Вопросы анкетирования и варианты ответов:

- 1) Занимаетесь ли вы спортом?
А) Да Б) Нет В) Иногда
- 2) Нравятся ли вам уроки физкультуры в нашей школе?
А) Да Б) Нет В) Иногда
- 3) Считаете ли вы, что 2-3 уроков физкультуры в неделю достаточно, чтобы укрепить свое здоровье?
А) Да Б) Нет В) Затрудняюсь ответить
- 4) Какие виды спорта вас привлекают?
А) Активные (футбол, волейбол) Б) Спокойные (плавание, шашки)
В) Никакие
- 5) Как вы оцениваете свое здоровье?
А) Хорошее Б) Удовлетворительное В) Плохое

Приложение 2. Актуальность спорта:



Приложение 3. Развитие спорта:



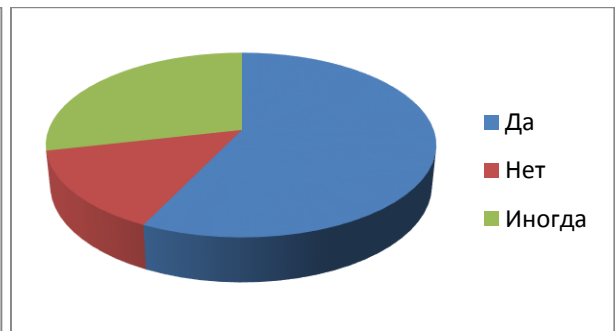
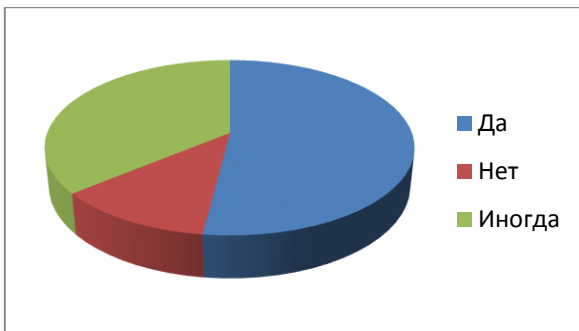


Приложение 4. Влияние спорта на организм:

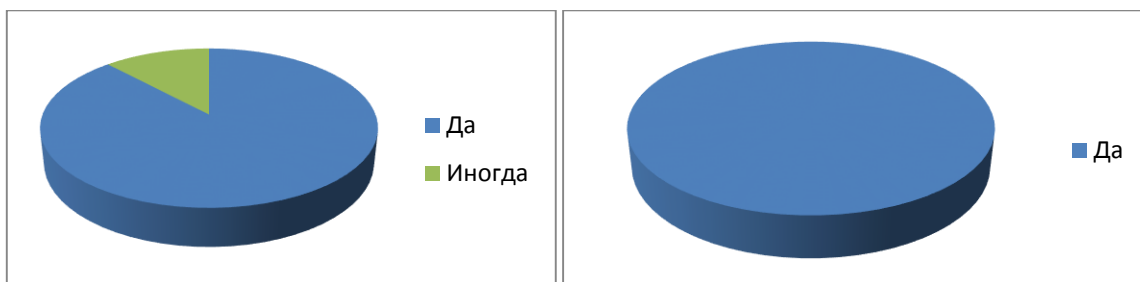


Приложение 5. Результаты анкетирования:

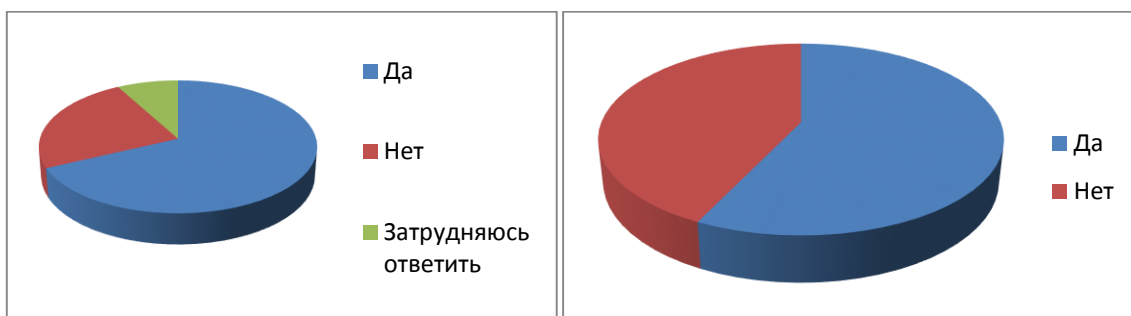
Вопрос 1.



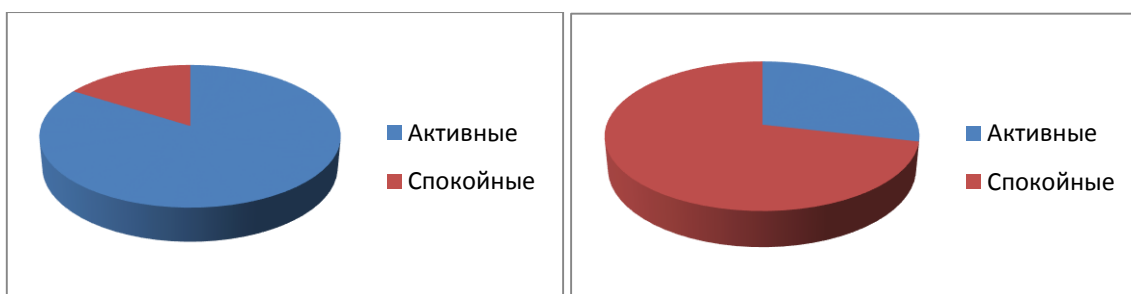
Вопрос 2.



Вопрос 3.



Вопрос 4.



Вопрос 5.

