мУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия № 75 имени Д.М. карбышева»

ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

**Проект по теме**

**«Дороги,**

**которые мы сами выбираем»**

Физическая культура

Выполнила:

Ученица 9 «Б» класса

МОУ «Гимназии №75»

Гуцаленко Карина Алексеевна

Преподаватель:

Тарасов Александр Анатольевич

Саратов 2019

**Содержание:**

Введение…………………………………………………………………………2

1. Еще раз о здоровье…………………………………………………………....3

2. Знаменитые примеры…………………………………………………………5

2.1. Даци Дациев…………………………………………………………………7

2.2 Артем Чеботарев……………………………………………………………..9

3. Социологическое исследование……………………………………………..11

4. Движение за здоровый образ жизни………………………………………...13

5. Вывод………………………………………………………………………….14

Используемая литература………………………………………………………15

**Введение**

Наше будущее зависит от наших решений сейчас, от нашего нынешнего физического и нравственного здоровья. На сегодняшний день остро встает проблема здоровья. В современном научном знании уже не нуждается в аргументации положение, согласно которому состояние здоровья людей, в первую очередь подростков и молодежи, серьезным образом влияет на их социальную активность в различных сферах жизнедеятельности (образование, быт, досуг, труд). Игнорирование этого серьезного заключения ведет к ряду проблем.

Актуальность данной темы нельзя недооценить т.к. беспокойство вызывают детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Целью моего проекта является пропаганда здорового образа жизни, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья.

При изучении информации, я решила раскрыть следующие темы:

* Еще раз о здоровье
* Знаменитые примеры
* Социологическое исследование
* Движение за здоровый образ жизни

**Еще раз о здоровье**

В настоящее время проблемы здоровья перемещаются из группы престарелого населения в группы детей и молодежи. Это противоречит естественным процессам развития человека, когда потери здоровья происходят постепенно, с наступлением старших возрастов.

Одна из важных причин депопуляции – резкое ухудшение здоровья населения, ведущее к увеличению смертности. Заболеваемость за последнее десятилетие увеличилась более чем в 2 раза, причем во всех возрастных группах населения, включая беременных женщин и детей. Быстрыми темпами растёт число инвалидов. На ситуацию с заболеваемостью населения влияют различные причины, среди которых основные – изменение возрастной структуры населения, социальные и психологические стрессы, деформации в привычном укладе жизни, ухудшение условий труда, падение уровня жизни (в первую очередь снижение качества питания) у большинства населения, отсутствие пропаганды здорового образа жизни, ухудшение экологической ситуации.

Состояние здоровья современной молодежи вызывает серьезную тревогу. Самые неблагоприятные тенденции среди всех групп населения отмечаются в подростковом возрасте.

Более актуальным для современных детей и подростков становится проблема не избыточной массы тела, а дефицита массы тела — трофологической недостаточности. Это повышает в пять раз возможность развития хронических заболеваний. Из-за особенностей обучения современные подростки все чаще начали страдать гипертонией, расстройствами сна, ухудшением зрения и патологиями опорно-двигательной системы.

Отдельно выносится проблема пагубных привычек.

Алкоголь, курение, наркотики – пользуются популярностью среди молодежи. О вреде курения и алкоголя говорится много, настолько много, что уже никто не обращает внимания, и подростки зачастую не понимают всей серьезности последствий. Особенно пагубно сказывается это на молодом, еще неокрепшем организме подростков. Отрицательно влияют на мышечную систему, сердечнососудистую, и конечно, на нервную. Постоянно поступающий алкоголь в организм разрушает нервные клетки, вызывая заторможенность, снижение памяти, внимания и в конечном итоге приводит к деградации личности.

Социальные последствия вредных привычек молодежи представляются многими факторами. К ним можно отнести: низкую культуру населения, деградацию общества, снижение работоспособного населения, эпидемии инфекций и многое другое.

Поэтому необходимо проводить профилактику как можно с более раннего возраста и доступно объяснять детям, как вредные привычки подростков влияют на их организм, и к каким последствиям это может привести.

**Знаменитые примеры**

Великолепные примеры здорового образа жизни, показывают такие известные личности как врач Николай Амосов, великий русский писатель Лев Толстой и легендарный полководец Александр Суворов. Они подают пример для нынешнего поколения, и доказывают, что талант и здоровье являются неотъемлемыми частями одного целого.

Суворов обладал величайшей силой духа и вел простой, даже аскетичный образ жизни. Своим примером он учил, как переносить все трудности, возникающие на жизненном пути. О Суворове говорили, что ему была присуща простота, терпеливость, воздержанность и умеренность во всем, сроднившая его с воинами, которые любили своего полководца, как родного отца.

Другим ярким примером является Лев Толстой, который утверждал, что печаль, подавленность и грусть способствуют возникновению болезней. Чтобы сохранить свою физическую и духовную силу, необходима регулярная деятельность. Толстой пропагандировал культ здоровой жизни. Он принципиально отказался от вредных привычек и стал вегетарианцем. Первую часть дня великий писатель посвящал зарядке, физическим упражнениям и прогулке пешком или верхом на лошади. Вторая половина дня была посвящено творческой деятельности.

Еще одним любопытным примером является знаменитый врач Амосов. Он, как истинный ученый, производил эксперименты над самим собой. Его целью стала разработка системы оздоровительной физкультуры и концепции здорового образа жизни. И, как известно, он значительно преуспел в своей деятельности.

Сейчас вместе с проблемами здоровья поколения пользуется популярностью здорового образа жизни. Многие известные люди пропагандируют правильное питание и занятия спортом. Это делают как звезды, так и знаменитые спортсмены.

Саратовские школьники имеют хороший пример своих соотечественников в этом направлении.

**Даци Дациев**

Дациев Даци Асхабалиевич родился 13 сентября 1988 года .

Уроженец республики Дагестан. С 1995 по 2005 гг. учился в Учкентской средней школы. За годы учебы в школе посещал местные спортивные секции по боевым единоборствам. Активно участвовал в спортивной жизни не только школы, но и села.

Окончив школу в 2005 году, поступил на юридический факультет Саратовского государственного университета. Выступал на соревнованиях по самбо, дзюдо, боевому самбо и рукопашному бою.

Тренировался под руководством  Далгатова Расула Чкаловича. После окончания СГУ получил второе высшее образование в Поволжском институте управления им. П. А. Столыпина по специальности «Экономика и управление на предприятии (операции с недвижимым имуществом)». В 2016 году окончил саратовское Училище олимпийского резерва. В том же году получил звания заслуженного мастера спорта России по кикбоксингу и мастера спорта России по рукопашному бою.

В 2009 году стал членом сборной России по кикбоксингу и завоевал первый из трех подряд титулов чемпиона Саратовской области. С 2011 года шесть лет кряду удерживал звание чемпиона России в разделе К-1. В том же году выиграл Кубок мира по кикбоксингу. В 2010—2011 стал победителем Кубка мира в разделе К-1 — World Cup Diamond, получив в награду главный приз — бриллиант.

Год спустя в Саратове стал бронзовым призером чемпионата России среди органов МВД по рукопашному бою в весовой категории 75 кг, через год выиграл этот турнир в Екатеринбурге.

Спортмен говорил, что одержать победу на чемпионате мира он хотел очень давно, и на данный момент это – основное достижение в его спортивной карьере.  
Секрет своего успеха он объясняет волей и трудолюбием. «Я тренировался так упорно, как только мог. Многие мои друзья, даже спортсмены, иногда давали себе поблажку, отдыхали от тренировок. Я — никогда. В любое ненастье, в стужу и в дождь, я спешил в тренировочный зал. Даже сейчас когда меня спрашивают о любимом месте в Саратове, отвечаю — тренировочный зал. Такой у меня характер, я даже если неделю не потренируюсь, начинаю чувствовать себя слабым, – признался боец. – У меня в жизни был такой момент, после того как я проиграл на чемпионате мира, когда почти никто в меня не верил, тренеры сборной отвернулись от меня. И был только один человек, мой наставник Расул Долгатов, который продолжал верить, что я добьюсь высот в этом виде спорта. И я их добился. Хотелось бы пожелать, что у каждого молодого спортсмена был в жизни такой же тренер, который будет верить в него».

Даци не только спортсмен, он также является активистом и помогает детям и подросткам найти свое призвание в спорте. Не так давно он открыл спортивный клуб.

**Артем Чеботарев**

Поклонникам отечественного бокса имя Артёма Николаевича Чеботарёва, четырехкратного чемпиона России, хорошо известно. За короткий период времени он сумел пройти путь от малоизвестного начинающего спортсмена из провинции до чемпиона Европы и бронзового призёра чемпионата мира.

Артём Чеботарёв родился в октябре 1988 года в небольшом посёлке Степное, что в Саратовской области. Боксом он увлёкся ещё в начальных классах, но заниматься на серьёзной профессиональной основе начал в 11 лет. Перспективного паренька взялся тренировать Едильбай Казиев, Заслуженный тренер России и дядя Артёма.

В 2005 году 17-летний Артём принял участие в юниорском турнире «Сталинградская битва», который проходил в Волгограде. Но победа пришла к нему не сразу: на соревнованиях Чеботарёв проиграл Андрею Замковому. Молодой боксёр даже не догадывался, что 2016-ом Замковой войдёт в олимпийскую сборную страны, а он, Артём Чеботарёв, эту сборную возглавит.

Первая ощутимая победа пришла к спортсмену в 2007 году. Сначала он стал лидером зимнего чемпионата «Олимпийские надежды», а чуть позже завоевал «серебро» в Сербии, на юниорском чемпионате Европы.

В 2012-ом Артём Чеботарёв в 3 раз за свою карьеру сумел стать чемпионом страны. А год спустя ему вручили бронзовую медаль на ЧМ в Алматы.

Сентябрь 2015 ему удалось победить украинского боксёра Дмитрия Митрофанова на турнире «AIBA Pro Boxing». Это был бой за титул чемпиона мира в категории до 75 кг. Примечательно, что турнир проходил в родном для Артёма Саратове. В 2016 году стало известно, что Артем возглавит олимпийскую сборную России. В сентябре 2018 г. после годичного перерыва вновь вышел на ринг в Челябинске и одержал пятую по счету победу, оставшись непобежденным в ранге профессионала.

**Социологическое исследование**

Что бы узнать как мои знакомые относятся к здоровому образу жизни и знают ли знаменитых спортсменов своего города, я провела социологический опрос. В нем приняли участие подростки с 13-18 лет. Им задавались следующие вопросы:

1. Есть ли у вас вредные привычки (курение, алкоголь)?
2. Занимаетесь ли вы спортом или просто делаете упражнения 2-3 раза в неделю?
3. Вы спите больше шести часов в день?
4. Часто ли вы проводите время на свежем воздухе?
5. Знаете ли вы Даци Дациева, Артема Чеботарева или других спортсменов нашего города?
6. Часто ли употребляете фастфуд?
7. Считаете ли вы, что вы ведете здоровый образ жизни?
8. Можете ли вы сказать, что здоровый образ жизни сейчас более распространен среди молодежи?

По данным опроса можно сделать вывод, что все же больше половины опрошенных все же имеют вредные привычки, но все же многие занимаются спортом и считают, что сейчас распространен здоровый образ жизни у молодежи. Также многие интересуются деятельностью спортсменов нашего города.

**Движение за здоровый образ жизни**

В нашей школе действует отряд Юный друг полиции, в котором состоят около двенадцати ребят, и я в том числе. Основной целью этого объединения является пропаганда право послушного поведения и здорового образа жизни. С отрядом ЮДП мы участвуем в различных конкурсах и мероприятиях.

Так нас пригласили на лекцию «Здоровый образ жизни – залог успеха и больших достижений». В актовом зале ГУ МВД России по Саратовской области в рамках единого дня государственно-правового информирования состоялись дополнительные занятия по морально-психологической подготовке.

В обсуждении актуальных вопросов приняли участие член Общественного совета при ГУ МВД России по Саратовской области, руководитель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Наталья Королькова, заслуженный мастер спорта России, двукратный чемпион Европы и чемпион мира по кикбоксингу, председатель Федерации по смешанным единоборствам Саратовской области Даци Дациев, член Общественной палаты Саратовской области, руководитель саратовского отделения всероссийского движения «Андидилер» Илья Левин, заслуженный мастер спорта по боксу, бронзовый призёр чемпионата мира, чемпион Европы Артем Чеботарев и 13-ти кратный Чемпион Мира по кикбоксингу и боевым искусствам, рекордсмен Книги Рекордов Гиннесса Саид (Альви) Детхаджиев.

Нам рассказали о проблемах, их решениях и показали интересные тематические ролики. Именно там мы поближе познакомились с Даци Дациевым и Артемом Чеботаревым. Они поговорили с нами и дали ценные наставления, за что наш отряд очень благодарен.

**Вывод**

Подводя итог, можно сказать, что формировать мотивацию к здоровому образу жизни стоит с раннего возраста и на протяжении всего периода обучения, чтобы дети осознавали всю значимость их физического и нравственного состояния и принимали верные решения в этом плане. И в дошкольном образовательном учреждении, и в средней общеобразовательной школе, и в вузе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье. Сегодня в нашей стране происходит формирование новой системы воспитания здорового образа жизни, построенной на представлениях о ценности культуры в гармоничном развитии личности, создании здорового поколения, сохранении здоровья. Сейчас реализуются множество организаций для поддержки интереса молодежи к здоровому образу жизни. При содействии и поддержки знаменитых людей, который имеют непосредственное влияние на молодое поколение, можно будет добиться еще большего распространения этого движения за поддержание своего здоровья.

**Используемая литература**

1. «Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры» Е.А. Воронова
2. «Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие» Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко
3. «Основы формирования здорового образа жизни» И.И. Чукаева
4. «Вредным привычкам места нет» Д. Васильева
5. <https://sibac.info/journal/student/47/130042>
6. <http://nasha-molodezh.ru/society/vrednye_privychki_molodezhi.html>
7. <https://vawilon.ru/statistika-zabolevanij/>
8. <https://studopedia.ru/9_160694_sostoyanie-zdorovya-molodezhi.html>
9. <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-uchascheysya-molodezhi>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%B2,_%D0%94%D0%B0%D1%86%D0%B8_%D0%90%D1%81%D1%85%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87>
11. <http://kto.delovoysaratov.ru/person/daciev-d-a/>
12. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%91%D0%B2,_%D0%90%D1%80%D1%82%D1%91%D0%BC_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87>
13. <https://otherreferats.allbest.ru/sociology/00002389_0.html>