

УДК 502.56.568

## **ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И СПОРТА НА МОЮ ЖИЗНЬ**

Муравьева Варвара Сергеевна

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

г. Каменск-Уральский, Свердловская область, iskorka-ku@yandex.ru

**Аннотация:** Статья посвящена влиянию режима дня и спорта (плавания) на здоровье и успеваемость.

**Ключевые слова:** режим дня; спорт(плавание).

## **Аннотация**

Тема научно-исследовательского проекта: Влияние режима дня и спорта на мою жизнь.

Выполнила: ученица 5 «В» класса Муравьева Варвара

Научный руководитель: учитель начальных классов высшей категории Самолова Елена Николаевна.

Содержание работы: введение, одна глава, рекомендации, заключение, литература.

Во введении обоснована актуальность темы, цель, задачи и гипотеза.

В первой главе рассматриваются личные успехи, анализируются режим дня, анкетирование учеников класса, предлагается комплекс физических упражнений для занятий спортом, выпуск буклета и видеороликов.

В заключении приведены выводы, полученные в результате исследования.

Ключевые слова: режим дня, спорт(плавание).

Общий объем работы 10 страниц).

**Muravyova Varvara Sergeevna (Russia)**

**THE INFLUENCE OF DAILY ROUTINE AND SPORT ON MY LIFE**

**Annotation:** The article devoted to influence of daily routine and sport (swimming) on health and achievements.

**Keywords:** daily regime; sport (swimming).

## **Annotation**

The topic of the research project is: The influence of daily routine and sport on my life.

Done by: 5<sup>th</sup> «V» grade student Muravyova Varvara.

Scientific leader: primary school teacher of the highest category Samolova Helen Nikolaevna.

The content of the work: introduction, one chapter, recommendations, conclusion, literature.

The introduction substantiates the relevance of the topic, the purpose, objectives and hypothesis.

The first chapter discusses personal success, analyzes the daily routine, questioning students in the class, offers a set of physical exercises for sports, publishes a booklet and videos.

The conclusions obtained as a result of the study are presented.

Keywords: daily regime, sport (swimming)

Total amount of work: 10 pages

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1 ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И СПОРТА НА МОЮ ЖИЗНЬ</b> .....	4
1.1 Анализ моего режима дня.....	4
1.2 Мои достижения в спорте (плавании) - результат правильного образа жизни.....	6
1.3 Анализ анкетирования учеников 5 «В» класса.....	7
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	8
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ</b> .....	10

## ВВЕДЕНИЕ

Режим дня - это точное планирование действий с момента пробуждения и до позднего вечера. В него входит: рабочая деятельность, физическая активность, правильное питание, правильный отдых(сон), личная гигиена. Все эти факторы влияют на самочувствие человека. Актуальность моей темы заключается в том, что четкий режим дня является основой здорового образа жизни. С помощью режима дня можно решить все поставленные задачи.

Цель моей работы – проанализировать, как режим дня и спорт (плавание) влияют на здоровье и успеваемость.

Задачи:

- рассмотрение влияния режима дня и занятий спортом(плаванием) на работоспособность, учебу и здоровье;

- выпуск буклета и видеороликов;

- проведение анкетирования одноклассников.

Объект исследования – влияние режима дня на здоровье и успеваемость.

Предмет исследования - режим дня.

Гипотеза: четкий режим дня и занятия спортом (плаванием) положительно влияют на состояние здоровья и успеваемость.

В процессе работы использованы следующие методы исследования: теоретические (изучение, обобщение справочной и научной литературы, информация в Интернете), анкетирование, обработка результатов, анализ различных источников по изучаемой теме, анализ моих качеств и режима дня.

Практическая значимость моей работы состоит в пропаганде здорового образа жизни, издание буклета и выпуска видеороликов.

Теоретическая значимость заключается в том, что в работе проанализирован, обобщен, систематизирован теоретический материал по данной теме.

Оригинальность темы в том, что основное внимание в проекте уделяется режиму дня и спорту, которым занимаюсь, изложена моя личная точка зрения в изучении темы.

# 1 ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И СПОРТА НА МОЮ ЖИЗНЬ

## 1.1 Анализ моего режима дня

Для меня режим имеет большое значение. С начала года организую свою учебную и спортивную деятельность. Совместно с родителями составляю расписание занятий. Самое главное - рассчитать свои силы, что бы это не мешало учебе. Расписание занятий на неделю приведено в таблице 1. Мой режим одного дня и анализ режима одного дня в часовом и процентном выражении приведены в таблицах 2-3.

Расписание занятий на неделю

Таблица 1

Дни недели	Мероприятия
Понедельник	Занятия в Школе инженерных знаний и IT-технологий УрФУ
Вторник	Тренировка по плаванию в СК «Олимп»
Среда	Занятия в Школе инженерных знаний и IT-технологий УрФУ
Четверг	Тренировка по плаванию в СК «Олимп»
Пятница	Выходной
Суббота	Тренировка по плаванию в СК «Олимп»
Воскресенье	Занятия в Кибер Школе креативных технологий

Режим одного моего дня

Таблица 2

Время	Наименование	Примечание
7.00	Подъем	Личная гигиена, легкая зарядка
8.00	Учеба в школе (дорога в школу)	Рабочая деятельность
10.00	Завтрак в школе	
14.00	Дорога из школы, обед и отдых дома	Отдых

Время	Наименование	Примечание
15.00	Выполнение домашнего задания, полдник	Рабочая деятельность
17.00	Тренировка в бассейне (дорога на тренировку и обратно)	Физическая активность
18.00	Отдых, сон	Отдых
19.00	Ужин и личное время	Общение с друзьями, родственниками, прогулки, занятия любимыми или полезными делами
21.00	Личная гигиена	Личная гигиена
22.00	Отдых, сон	Сон

Анализ режима одного моего дня

Таблица 3

Наименование	Время (час)	Время(%)
Рабочая деятельность	8	33,33
Физическая активность	1	4,17
Личное время(общение с родственниками, друзьями, занятия любимыми и полезными делами	2	8,334
Отдых, прием пищи	2	8,333
Личная гигиена	2	8,333
Сон	9	37,5
Итого	24	100

В субботу и воскресенье, когда загруженность меньше, выполняю домашние задания на всю следующую неделю по предметам: география, биология, история, ОДНРК. Данные предметы преподают в школе один-два раза в неделю. Выполнив задание по этим предметам в выходной день, на рабочей неделе останется сделать уроки по математике, русскому языку, английскому языку и литературе, которые преподают чаще. Это значительно меньше, чем выполнять домашние задания, строго по расписанию на каждый учебный день. Второй год посещаю занятия в УрФУ в школе инженерных знаний и IT-технологий и Кибер Школе креативных цифровых технологий. Чтобы быть успешнее, в настоящее время необходимо идти в ногу со временем и новыми

технологиями. Мне нравится участвовать в научных конференциях и олимпиадах, потому что получаю большой опыт. Участие дает возможность расширить свой кругозор, повысить уровень своих знаний, развить навыки по умению вести себя перед аудиторией, познакомиться с интересными людьми и новыми технологиями. Я считаю у меня интересная и активная жизнь, так должны жить современные дети.

### 1.2 Мои достижения в спорте (плавании) - результат правильного образа жизни

В секцию плавания я пришла в 2019 году чтобы научиться плавать. Тренировки по плаванию проходят СК «ОЛИМП» три раза в неделю. Они занимают много сил и времени, но развивают чувство ответственности, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, смелости, собранности и упорства. Регулярно принимаю участие в соревнованиях. За все время занятий у меня имеются грамоты, медали и присвоен 2 юношеский разряд (анализ результатов приведен в таблице 4).

Анализ моих спортивных результатов

Таблица 4

Период	Вид плавания	Дистанция	Время	разряд
02.2019г.	Вольный стиль	50 м.	1 мин.8сек.	3 юношеский
10.2020г.	Комплексное плавание	100 м.	2 мин 14 сек.	3 юношеский
03.2021г.	Кроль на спине	100 м.	1 мин.59 сек.	2 юношеский
10.2021г.	Комплексное плавание	100 м.	2 мин.	2 юношеский
02.2022г.	Вольный стиль	800 м.	17 мин.	2 юношеский
11.2022г.	Вольный стиль	200 м.	3 мин.33 сек.	2 юношеский
12.2022г.	Комплексное плавание	100 м.	1 мин.47 сек.	2 юношеский

### 1.3 Анализ анкетирования учеников 5 «В» класса

В анкетировании принимали участие 18 учеников 5 «В» средней школы № 1. Моим одноклассникам предлагалось заполнить анкету, ответив на вопросы.

Анализ анкетирования учеников 5 «В» класса

Таблица 5

№ п\п	Наименование	Результаты
1	Считаешь ли ты важным соблюдать режим дня?	Да 8 Нет 10
2	Есть ли у тебя хобби (любимое занятие)? Укажи что именно.	Да 16 Нет 2 Занятия с малышами-1, занятия с лего-1, танцы-1, чтение книг-1, рисование -1, спорт-4, киберспорт-3. биссероплетение-1
3	Что тебе больше нравится? (выбери один вариант или укажи своё)	Играть в компьютерные игры-6, гулять на улице-5, читать книги-1, заниматься с животными-1
4	В какое время выполняешь домашние задания?	После школы-14, вечером-2, ночью-1
5	Сколько ты времени тратишь на выполнение домашнего задания?	Не знаю-2, 20-30 минут-3, 1 час-5, 2 часа и более-8
6	Занимаешься ли ты спортом? Если ДА, то каким? Если НЕТ, то почему?	Да 9 Нет 9 Спортивное ориентирование-3, плавание-2, баскетбол-1, бокс-1, стрельба-1
7	Во сколько ты ложишься спать?	В 21.00-2, в 22.00-12, в 23 и позже-4

Проведя анкетирование, поняла, что ребят надо привлекать к занятиям спортом и убеждать к соблюдению режима дня.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность представленной темы заключается в том, что в настоящее время приветствуется здоровый образ жизни. Ведь чтобы быть успешнее, нужно идти в ногу со временем.

Изучив литературу по выбранной теме и на своем личном примере, проанализировав свой режим дня, делаю вывод, что режим дня является основой здорового образа жизни. Его можно осуществить с помощью определенных условий: рабочая деятельность, физическая активность, правильное питание, правильный отдых(сон), личная гигиена. В этом и заключается формула здоровья. Регулярные физические нагрузки важны для здорового образа жизни. Плавание лично для меня –самый лучший спорт! С помощью соблюдения режима дня и занятий спортом можно решить все поставленные задачи.

В процессе своей работы использовала теоретический метод исследования. Изучила и обобщила справочную и научную литературу, информацию из Интернета. Обработала результаты и проанализировала различные источники по изучаемой теме.

В процессе своей работы провела анкетирование одноклассников, раздавала комплекс упражнений, буклеты и перечень видов спорта, которыми можно заниматься в нашем городе. Мной были изучены интересы детей, их отношения к спорту. Из анкет ребят я заметила, что детям не интересно, не нравится заниматься спортом или нет времени. Если все правильно распределить время, можно все успеть. Из бесед с ребятами делаю вывод, что интерес к компьютерным играм больше, чем к спортивным играм. Каждому человеку необходима нагрузка, в этом поможет спорт. Проведя анкетирование, поняла, что ребят надо привлекать к занятиям спортом и убеждать к соблюдению режима дня.

В практической части работы проанализированы мои качества, режим дня.

Я научилась плавать, окрепла физически. То, что спорт играет важную роль не только для физического развития человека, но и для формирования характера подтвердилось для меня лично. Неоднократные соревнования с победами дают мне уверенность в своих силах, я стремлюсь к решительности, выдержке, дисциплинированности. А еще плавание закалило мою волю. Я научилась преодолевать трудности, много работать, ставить цели и достигать их.

Оригинальность темы автора в том, что основное внимание в проекте уделяется режиму дня и спорту, которым занимаюсь, изложена моя личная точка зрения в изучении темы.

Практическая значимость моей работы состоит в пропаганде здорового образа жизни, издание буклета и выпуска видеороликов. В буклете раскрыта формула здоровья, в видеоролике продемонстрировано как надо стартовать и плыть самым красивым и технически сложным стилем плавания - Баттерфляй. Гипотеза, заключающаяся в предположении, что четкий режим дня и занятия спортом (плаванием) и положительно влияют на здоровье и успеваемость, полностью подтвердились.

В дальнейшем я на своём примере хочу рассказать ребятам, как можно интересно проводить время.

Таким образом, можно прийти к выводу, что поставленные задачи решены в полном объёме, цель достигнута.

Может из меня и не выйдет профессионального спортсмена, но я благодарна своим учителям, тренерам и родителям, которые привили мне любовь к спорту. Я намерена и в дальнейшем продолжать заниматься в спортивных секциях. Сегодня в нашем городе можно найти заведения, где есть спортивные секции. В общем, без спорта ты не останешься! Решайтесь! Записывайтесь в секции и заряжайтесь здоровым духом и здоровыми эмоциями! Рекомендую комплекс физических упражнений в школе и дома для моих одноклассников, которые никаких секций не посещают.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ:

- 1.Гордеева А.В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект. –К.–2005. 1с. Публикатор: БЦБ LIBRARY.BY 2005-01-24 (номер депонирования: BY-1106584017) [Электронный ресурс] [hr-portal.ru>article...kompyuternymi-igrami...aspekt](http://hr-portal.ru/article...kompyuternymi-igrami...aspekt).
- 2.Малов. В.И. Детская энциклопедия: Спорт, М18 «Я Узнаю мир», 2000. 154-156 с.
- 3.Большая Оксфордская Энциклопедия Москва «РОСМЭН»,2008. 18-19с.
4. Энциклопедический словарь юного спортсмена М, Педагогика,1979. 426-434с.
- 5.Плавание - самый лучший в мире спорт [Электронный ресурс]. [mayfairclub.ru>plavanie---samyi...v-mire-sport...mire...](http://mayfairclub.ru/plavanie---samyi...v-mire-sport...mire...)
- 6.Спорт в твоём дворе. Нормативы в ДЮСШ по плаванию[Электронный ресурс] [dvorsportinfo.ru>articles/normativy-v...po-plavaniyu](http://dvorsportinfo.ru/articles/normativy-v...po-plavaniyu)
- 7.Спортивное плавание: история в деталях – МРГ-Онлайн[Электронный ресурс] [mrg-online.ru>articles/sportivnoe...istoriya-v...](http://mrg-online.ru/articles/sportivnoe...istoriya-v...)
8. Спорт и кислородный обмен. Почему это важно для...europegym.ru>Прайс лист>FAQ Источник: <https://serdce.guru/puls/puls-cheloveka/> пульс
9. Распорядок повседневной жизни. Родная старина [history.wikireading.ru](http://history.wikireading.ru)>
- 10.Личный архив.