

**Автор:**

**Ульянов Андрей Дмитриевич**

ученик 10 «В» класса

ГБОУ Лицей №1795 «Лосиноостровский»

г. Москва

**Научный руководитель:**

**Лаврик Оксана Викторовна**

канд. психол. наук, доцент, педагог-психолог

ГБОУ г. Москвы «Школа №374»

г. Москва

**СПОРТ В ЖИЗНИ ДЕСЯТИКЛАССНИКОВ (ПО ИТОГАМ ОПРОСА  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ ГБОУ ШКОЛА №1795  
«ЛОСИНООСТРОВСКАЯ» Г. МОСКВЫ)**

*Аннотация:* в работе представлены результаты исследования, проведенного на базе ГБОУ Школа №1795 «Лосиноостровская» г. Москвы, по выявлению отношения десятиклассников к занятиям физической культурой и спорту.

*Ключевые слова:* спорт, десятиклассники, отношение, занятия физической культурой, занятия спортом.

Изучать влияние физических упражнений на здоровье человека стали еще в период античности и сегодня уже не секрет, что занятия спортом укрепляют здоровье, улучшают самочувствие и обеспечивают физическую выносливость человека. А какова роль спорта и физических занятий в повседневной жизни современных школьников? Насколько спорт благоприятствует их обучению? Понимают ли они, что в условиях гиподинамичности их жизни (сидят во время уроков, во время выполнения домашних школьных заданий, за компьютером (игры, виртуальное общение и т. д.) роль физической активности как условия высокоэффективной, результативной учебы в школе возрастает во много раз.

Насколько активно современные школьники обычных общеобразовательных школ «применяют спорт» в своей жизни?

В нашем исследовании приняли участие обучающиеся десятых классов Московской школы №1795 «Лосиноостровская» восточного административного округа. Результаты опроса десятиклассников представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Отношение обучающихся 10-х классов к занятиям  
физической культурой и спортом*

№	Вопросы	Ответы десятиклассников (%)	
		«Да»	«Нет»
1	Нужен ли Вам в жизни спорт?	75	25
2	Делаете ли Вы утреннюю зарядку дома?	62,5	37,5
3	Считаете ли Вы, что занятия спортом необходимы для укрепления здоровья?	87,5	12,5
4	Нравятся ли Вам уроки физкультуры в школе?	56,25	43,75
5	Участвуете ли Вы в школьных спортивных соревнований?	43,75	56,25
6	Посещаете ли Вы спортивные кружки в школе?	12,5	87,5
7	Посещаете ли Вы спортивные секции, тренажёрные залы вне школы?	43,75	56,25
8	Планируете Вы заниматься физкультурой, любительским спортом после окончания школы?	68,75	31,25
9	Посещаете ли Вы связать свою будущую профессию со спортом?	25	75
10	Считаете ли Вы, что уровень Вашей сегодняшней физической подготовки и здоровья позволит вам сдать нормы ГТО?	56,25	43,75

Итак, проведенный опрос показал, что значимость спорта для укрепления здоровья человека осознают 87,5% десятиклассников (вопрос 3). 75% обучающихся ответили утвердительно на вопрос «Нужен ли Вам в жизни спорт?» (вопрос 1). При этом утреннюю зарядку дома делают лишь 62,5% опрошенных (вопрос 2). 56,25% обучающихся нравятся уроки физкультуры в школе (вопрос 4). А 43,75% опрошенных десятиклассников даже принимают участие в школьных спортивных соревнованиях (вопрос 5). 43,75% обучающихся посещают

спортивные секции или тренажёрные залы вне школы (вопрос 7); 12,5% – в школе (вопрос 6).

Свою будущую профессию связать со спортом планируют 25% обучающихся (вопрос 9). Но заниматься любительским спортом и физкультурой после окончания школы собираются 68,75% десятиклассников (вопрос 8).

При этом лишь чуть больше половины десятиклассников (56,25%) считают, что уровень их сегодняшней физической подготовки и здоровья позволит им сдать нормы ГТО (вопрос 10).

Таким образом, мы видим, что при осознании значения физических упражнений для здоровья и повышения выносливости организма реально лишь чуть больше половины десятиклассников занимаются в различных спортивных секциях, кружках школьных и вне школы и делают утреннюю зарядку дома.