

Уровень двигательной активности населения

Автор:

Буторин А.С.,

ученик 11 «А» МБУ СОШ №70

г.о. Тольятти Самарской обл.

Научный руководитель:

Гостькова Л.В.,

учитель физической культуры высшей категории МБУ СОШ № 70

г.о. Тольятти Самарской обл.

Консультант:

Тольятти, 2015

1. Введение

1.1 Цель и задачи проекта.....	3
1.2 Актуальность выбора темы проекта.....	3
1.3 Основные этапы выполнения проекта.....	3

1.4 Практическая значимость проекта.....	3
2. Глава I	
2.1 История физической культуры и спорта.....	5
2.2 Основные определения.....	13
2.3 Виды спорта.....	15
3. Глава II	
3.1 Исследование.....	17
4. Заключение.....	24
4.1 Итоги работы.....	24
5. Литература.....	25

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. ЦЕЛЬ:

Проанализировать уровень физической активности населения

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- 1)Получить информацию о историю физической культуры и спорта используя разные источники.
- 2)Изучить уровень спортивной активности населения разных стран.
- 3)Оценить уровень физической активности населения в городе Тольятти
- 4)Выявить причины, почему люди не занимаются физической культурой и спортом.
- 5)Составить на основе исследований диаграммы.
- 6)Узнать, где можно заниматься физической культурой и спортом в свободное от учебы/работы время, чтобы повысить уровень физической активности населения.
- 7)Разработать рекомендации и создать буклет для родителей и учащихся.

1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ:

Люди по всему миру очень мало заинтересованы в занятии физической культурой и спортом, мы решили проанализировать уровень двигательной активности населения и разобраться, почему в наш технологичный век люди так малоподвижны и малоинтересованны в занятии физической культурой и спортом.

1.3 ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА

- 1)Провели социальный опрос по городу Тольятти
- 2)Провели социальный опрос в школе № 70
- 3)Провели исследование и составили диаграммы
- 4)Выяснили уровень двигательной активности населения

1.4 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОЕКТА

Если каждый мер будет знать уровень двигательной активности населения, то он сможет принять меры для повышения уровня двигательной активности населения. Например: создание новых стадионов, открытие новых секций (бесплатных, так как не каждый человек и семья может позволить тратить много денег на спорт) и тем самым сможет добиться, уменьшения уровня смертности и

повышение рождаемости населения, так как спортивная нация - здоровая нация. Меньше бы было разбоев и молодежь занималась бы спортом, а не пила ,курила и наркоманила.

2. Глава I

2.1 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

Поскольку в самом раннем периоде своего становления человек занимался охотой и именно она была серьезным физическим испытанием, связанным с необходимостью подолгу бегать, метать, плавать, переносить тяжелые туши убитых животных. Но эти действия еще нельзя считать физическими упражнениями, так как они применялись с целью воздействия на окружающий мир, на природу ради добывания пищи, одежды и других материальных благ.

Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности. Например, перед охотой многократно повторять наиболее важные охотничьи действия, образно выражаясь “играть в охоту”. Превращение трудовых действий в физические упражнения позволило эффективно влиять, с одной стороны, на физическое совершенствование человека, а с другой – на повышение его трудоспособности.

Первые известные нам следы физической культуры Древнего мира были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средиземному морю, а также в Месопотамии в IV тыс. до н.э. К сожалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований, часто сменявших друг друга в результате войн. Активное участие в поддержании и развитии физической культуры принимало свободное сельское население, из которых набирали простых воинов.

Важную роль в развитии физической культуры Месопотамии, а затем и в странах Ближнего Востока сыграло изобретение во втором тысячелетии до н.э. колесницы на конной тяге. Среди памятников, свидетельствовавших об этом событии, основное место занимает “Книга тренинга” митаннийца Киккули, которая является самым древним из известных методических пособий по тренингу лошадей.

Из различных источников было установлено, что в Месопотамии изготавливали палки из очищенного стержня листа финиковой пальмы, в дальнейшем служившие для игры в мяч с битой, а затем и в конное поло.

Этому же району принадлежит самый древний памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пленения противника, – бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н.э. (сейчас она выставлена в Багдадском музее).

О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязания на колесницах.

Из древней Персии до нас дошли записки древнегреческих историографов Геродота и Ксенофонта, которые красноречиво свидетельствуют о том, что они обучали своих детей (в возрасте 7-16 лет) в воспитательных домах, действовавших при дворах сатрапов, борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости. (В дальнейшем из этих заведений образовались так называемые дома развития силы, которые сохранились вплоть до распространения современного школьного физического воспитания и спортивных организаций Ирана.)

Последующей подготовке юношей служили обязательные охотничьи испытания на смелость, состязания по конному пол и игра индийского происхождения “шатранг шахматнах”, воспитывавшая способность к стратегическому мышлению.

В Древнем Египте примерно в 3000 году до н.э. мифический царь Менес основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу Джосера (2778 – 2723 гг. до н.э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога объясняется желанием победить и быть достойным избранником.

Затем испытания в беге были вытеснены борьбой, лучше показывающей превосходство в силе и ловкости. Требование, чтобы цари обладали всесторонней физической подготовкой, соответствовало сущности примитивного классового государства, где фараоны обладали безграничной централизованной властью.

По мере распространения рабовладения в физической культуре происходили важные изменения. Магический обряд уходил на второй план, все большее значение стал носить эстетический аспект зрелищности.

Фараоны Среднего царства (2040 – 1730 гг. до н.э.), чтобы повысить уровень развития физических качеств у служащих им людей, стали создавать училища для подготовки и отбора храмовых танцовщиц и акробатов.

К этому периоду относятся и описания парных игр с мячом. Все вышесказанное свидетельствует о том, что фараоны и знать меньше стали уделять внимание собственной спортивной форме, но с большим удовольствием наблюдали за ловкостью движений своих рабов.

В период Нового и Позднего царства (1562 – 332 гг. до н.э.) физическая культура обогащается новыми чертами. Появляются изображения с соревнованиями гребцов и воинов, бегущих за колесницами, а также состязания лучников и кулачных бойцов.

На праздниках царя Рамзеса II (1290 – 1223 гг. до н.э.) проводятся соревнования по борьбе и фехтованию на палицах с нубийцами, ливийцами и др. народами, результат этих соревнований оценивали судьи.

Египтяне не следовали обычаям других народов. Этот факт подтверждается тем, что среди памятников физической культуры Древнего Египта не встречается следов, свидетельствовавших о соревнованиях на колесницах, играх в пешее и конное поло, получивших распространение почти у всех народов Древнего мира.

Население Древней Индии располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. Советы по снятию боли в различных частях тела с помощью нажимов и растирания свидетельствуют о развитии искусстве массажа.

В древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов и создание системы йоги. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гаранны в Пенджабе была найдена каменная пластина-печатка, изготовленная в III тыс. до н.э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой “лотос” (падмасана).

Характерной особенностью физической культуры Древней Индии является ее деление по кастовой принадлежности – каста арийцев (привилегированные касты): брахманов (священников), кшатриев (военное дворянство), вайтья (занимавшиеся почетными ремеслами). Неарийцы (сельские жители) – каста шудров. Потомки рабов парии (неприкасаемые) не принадлежали ни к одной касте.

Так, для неарийских каст стали “неприкосновенными” верховая езда, все упражнения с оружием, йога. Кшатрии почитали неприемлемыми для себя танцы шудров, упражнения с чучелами, кубиками, обручами и др. видами состязаний.

О физической культуре арийских каст больше всего можно узнать из Вед и древнеиндийских эпосов, свидетельствующих об атлетических соревнованиях, состязаниях по самообороне, с оружием и без него, скачках и соревнованиях на колесницах, игре в мяч с битой, игре на доске чатуранга (чатур – 4 и анга – боевой порядок). Ходы шахматных фигур из этой игры – раджи (короля), боевых колесниц (ладьи), кавалериста (коня), пехотинца (пешки) – остались неизменными до наших дней.

Система философии йоги основана на том, что человеческий организм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Внутри человеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров праны (чакры), в нижнем, в одном из нервных узлов поясничного отдела позвоночника, свернувшись, дремлет “источник жизненной силы”, так называемая “змея кундалини”. Она под влиянием упорно выполняемых человеком умственных и физических упражнений просыпается и ползет вверх от чакры к чакре, достигая макушки. В этот момент йог достигает стадии самадхи, т.е. состояния физического и психического равновесия, покоя, далекого от земных забот. После этого остается лишь одна ступень, на которой кундалини покидает последнюю чакру, в результате чего йог – через покинувшее его тело “второе-Я” – приобретает сверхъестественную оккультную силу и начинает свое слияние с божеством.

В Китайских хрониках, относящихся к периоду VIII – VI вв. до н.э., сообщалось, что первые ростки физической культуры, получившие развитие в долине Хуанхе и Янцзы, появились в начале III тыс. до н.э.

В 2698 г. до н.э. была написана книга “Кунфу”, в которой впервые систематизированы распространенные среди народа, различные упражнения лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, бесплодия, а также боевых танцев.

Записи в хрониках свидетельствуют о том, что в этот период мальчиков воспитывали в специальных заведениях.

Судя по письменным памятникам и результатам раскопок, можно сделать вывод, что древняя китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI – III вв. до н.э.).

Народ, за исключением рабов, играл в игру – предшественницу современного футбола – “чжу кэ”. Эта игра использовалась как дополнительное средство для развития скорости, ловкости и находчивости в подготовке пеших воинов. В центре игровой площадки, на расстоянии 4 м друг от друга, в землю вкапывались 2 бамбуковые палки высотой около 4 м, между которыми натягивали сетку. В верхней части сетки вырезали отверстие диаметром 60 см. Это были “ворота”. Игроки передавали друг другу мяч, нанося по нему удары ногами и руками, используя при этом около 70 различных видов ударов по мячу. Существовало и около 10 правил игры. Проходили также соревнования по борьбе, кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнования на воде.

В Древнем Китае сложилась своя система идеалов в области физической культуры, которая нашла выражение в принципе “сань мэй”. В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, нашли отражение требования принесения пользы для общества, обладая способствующей моральному воспитанию волей и развитым вкусом. В соответствии с принципом “цзинь и цзянь” “сань” выражал внутреннее, а “мэй” – внешнее совершенство. Особый упор делался на формирование воли и характера. Если участник игры в мяч или борец грубили, судьи и зрители клеймили его как “сяо цзянь”, что означало высокую степень общественного презрения. Во

время кулачного боя, носившего характер борьбы теней, высоко ценилось не само попадание в противника (цзянь), а ловкое увертывание от ударов противника с тем, чтобы вызвать у него внутреннее смятение (цзинь).

ЗАРОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У НАРОДОВ, ПРОЖИВАВШИХ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ И ВХОДИВШИХ В СОСТАВ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

Возникновение физических упражнений и игр у народов нашей страны относится к первобытному обществу. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность. У древних народов бытовали верховая езда, метание разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. Народы Севера с IV – III тыс. до н.э. применяли в труде (охоте) и быту передвижение на лыжах. У нанайцев, манси, ненцев и др. народностей Сибири и Дальнего Востока сравнительно широко в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метание копья, дротиков и топора, гребля, игры в медведя и оленя. Хорошо было поставлено военно-физическое воспитание в Грузии на ранней стадии сельско-общинного быта. Многие игры и физические упражнения русского, белорусского народов и жителей Прибалтики в своем первоначальном состоянии относятся к древним состязательным играм.

Классовый характер физического воспитания особенно ярко проявился в рабовладельческих и феодальных государствах Закавказья, Средней Азии, Северного Причерноморья, Крыма, в Киевской Руси и Русском централизованном государстве. На территории России, как и в странах Запада, в этот период физическое воспитание проходило в двух основных направлениях: в народных массах и у господствующего класса.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ В НАРОДНОМ БЫТУ

Своеобразием отличалось физическое воспитание у древних славян. Отличительной особенностью было то, что у восточных славян рабовладельческие отношения не получили полного развития, как в Закавказье, Средней Азии и в Крыму. В VI – VII вв. восточные славяне жили еще родовым строем. Они занимались скотоводством, ремеслами, земледелием, охотой.

Воспитание детей осуществлялось всей родовой общиной. Мальчиков и юношей воспитывали мужчины, а девочек и девушек – женщины. По некоторым данным, у славян, как и у других народов, существовали дома молодежи, проводились инициации, в которых основное место уделялось физической подготовке молодых славян. По мере распада родовой общины воспитательные функции переходили к семье. Родители воспитывали и обучали своих детей, передавали им навыки и умения в охоте, верховой езде, стрельбе из лука, метании копья, плавании. По наследству детям передавались занятия своих родителей. Часто славянам приходилось вести войны, отражать набеги кочевых племен (аваров, хазаров и др.). Это требовало военной подготовки молодежи и взрослых.

Византийский историк Маврикий (VI в.) так оценивал воинское умение славян: “Племена славян многочисленны, выносливы, легко переносят жар, холод, дождь, наготу, недостаток в пище. Сражаться со своими врагами они любят в местах, поросших густым лесом, в теснинах, на обрывах, с выгодой для себя пользуются внезапными атаками, хитростью. Опытны они также и в переправе через реки, превосходя в этом всех людей”.

В воспитательной системе славян особое место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались матери-земле, богу солнца Яриле, богу войны и оружия Перуну. Игрища состояли из плясок, песен, хороводов, разнообразных игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. Молодежь стремилась показать свое умение в стрельбе из лука, метании камней в цель и на дальность, в играх (городки, бабки и др.).

В связи с разложением рабовладельческих отношений в Средней Азии, Закавказье и в Крыму и родového общества у древних славян, создались предпосылки для возникновения феодальной общественно-экономической формации.

В Киевском государстве (IX – XI вв.), в период феодальной раздробленности на Руси (XII – XIV вв.) и в эпоху Русского централизованного государства (XV – XVII вв.) народ несмотря на многочисленные войны (их было около 160 с татарами, монголами, литовцами, немецкими рыцарями, шведами и др.) бережно сохранял и

продолжал развивать самобытные формы физического воспитания. (“Слово о полку Игореве”).

Широкой популярностью пользовались борьба, верховая езда, стрельба из лука, поднятие и метание камней и множество игр. Большое распространение получили кулачные бои, групповые и одиночные. Основными правилами кулачного боя являлись: лежащего не бить, заначку в рукавицу не класть, биться лицом к лицу, грудь с грудью, подножек не ставить. Классический пример такого боя описан М.Ю. Лермонтовым в поэме “Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова

Были распространены такие виды упражнений, как плавание, гребля, передвижение на лыжах. Лыжные рати сражались и в отрядах Ермака. В XVII в. русский полководец М.В. Скопин-Шуйский успешно применял лыжные отряды в войне против поляков.

Процессу развития физических упражнений и игр во многом препятствовала религия. Русская православная церковь выступала против народных игрищ и других физических упражнений. Свод церковных постановлений “Стоглав” (1551) и “Домострой” (1580) отдельными положениями были направлены против народных игр, забав и развлечений, но поощряли телесные наказания.

Против народных форм физического воспитания вела борьбу не только церковная, но и светская власть. В 1648 г. царь Алексей Михайлович издал указ о запрещении народных игр и забав.

Но ни царские указы, ни церковные запреты не в силах были остановить процессы развития физических упражнений и игр, и они передавались из поколения в поколение.

2.2 ОСНОВНЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

СПОРТ ([англ.](#) sport, сокращение от первоначального [старофранц.](#) desport— «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам [деятельность](#)

людей, состоящая в сопоставлении их физических или [интеллектуальных способностей](#), а также подготовка к этой деятельности и [межличностные отношения](#), возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью [соревнования](#), а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, [тренировки](#). В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Спорт — составная часть [физической культуры](#). Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Спорт высших достижений — это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность

ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

2.3 ВИДЫ СПОРТА:

ПЛАВАНИЕ— [вид спорта](#) или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении [вплавь](#) за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); [скоростные виды подводного плавания](#) относятся не к плаванию, а к [подводному спорту](#).

ВОЛЕЙБОЛ ([англ.](#) Volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид [спорта](#), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](#), разделённой [сеткой](#), стремясь направить [мяч](#) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ — конькобежный [вид спорта](#), относится к [сложнокоординационным видам спорта](#). Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на [коньках](#) по [льду](#) с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов ([вращением](#), [прыжками](#), [комбинаций шагов](#), [поддержек](#) и др.) под [музыку](#).

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в [1871 году](#) было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые [соревнования](#) состоялись в Вене в [1882 году](#) среди мужчин фигуристов.

ФУТБОЛ (от [англ.](#) foot — ступня, ball — мяч) — командный вид [спорта](#), в котором целью является забить [мяч](#) в [ворота](#) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](#) в мире.

ХОККЕЙ ([англ.](#) Hockey) — вид спорта, в котором две команды стараются поразить твёрдым, круглым [мячом](#) или [шайбой](#) цель — [ворота](#) противника, используя [клюшки](#). В каждой команде есть один [вратарь](#), который защищает ворота своей команды.

БАСКЕТБОЛ ([англ.](#) basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с [мячом](#). В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 [метра](#) от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2

очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. [Штрафной бросок](#) оценивается в одно очко. Стандартный размер [баскетбольной площадки](#) 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

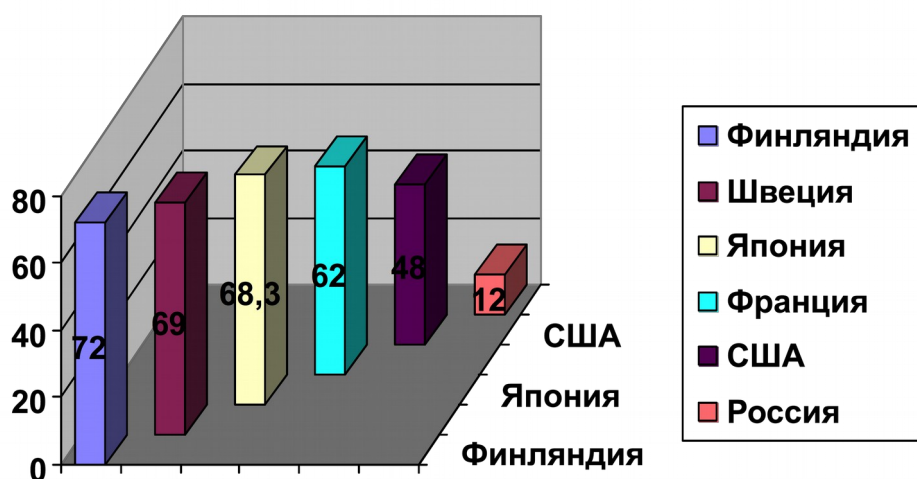
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ - включает в себя [лыжные гонки](#) на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), [горнолыжный спорт](#), а также [сноуборд](#). Он зародился в [Норвегии](#) в [XVIII веке](#).

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА— один из древнейших [видов спорта](#), включающий в себя соревнования на различных гимнастических [снарядах](#), а также в [вольных упражнениях](#) и [опорных прыжках](#). В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе [олимпийских игр](#) с [1896 года](#).

3. Глава II

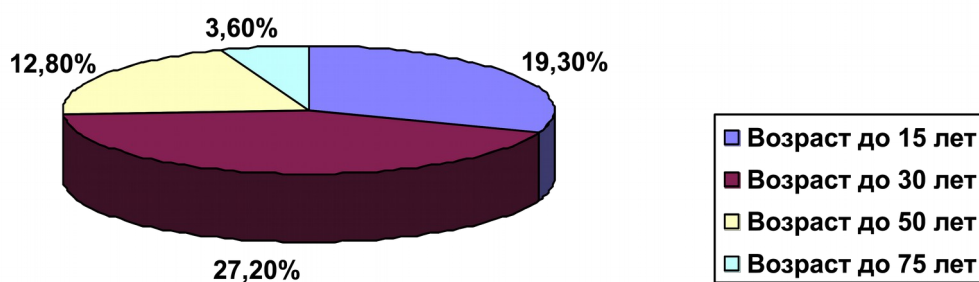
3.1 ИСЛЕДОВАНИЕ

КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ



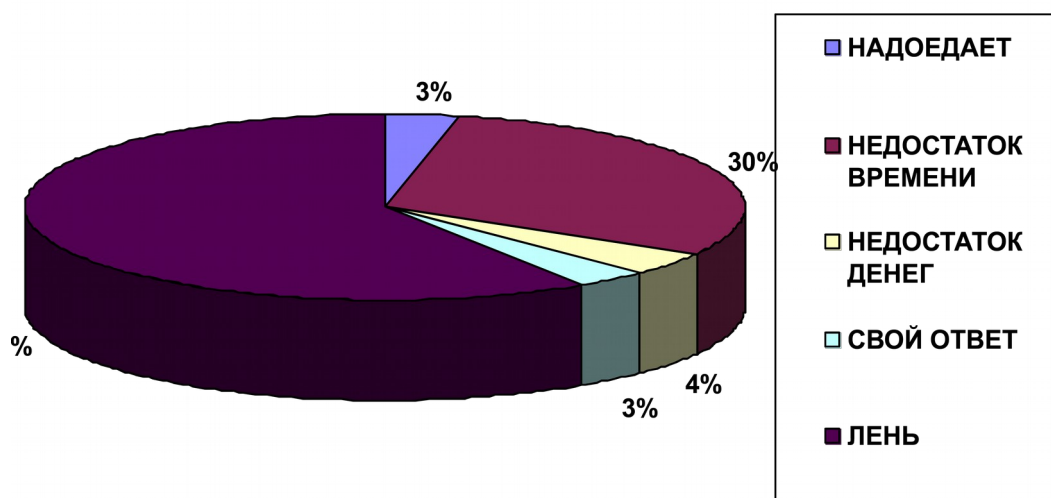
На основе выше представленной диаграммы и найденной информации ,мы сделали выводы ,что наивысшая физическая активность населения в Финляндии она составляет 72 % от всего населения страны, наименьшая физическая активность наблюдается в России она составляет 12 % от всего населения.

***КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИИ ПО РАЗЛИЧНЫМ
ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ***



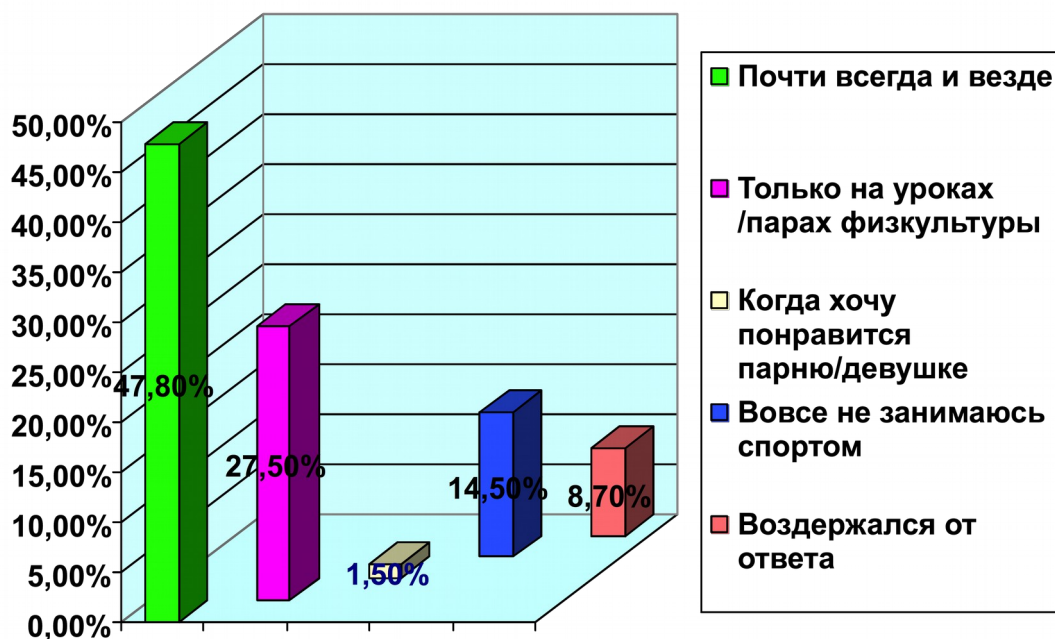
На основе выше представленной диаграммы и найденной информации мы сделали выводы, что наибольшее количество людей занимаются физической культурой и спортом в возрасте до 30 лет это 27,2% от всего занимающегося населения России.

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА, ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ



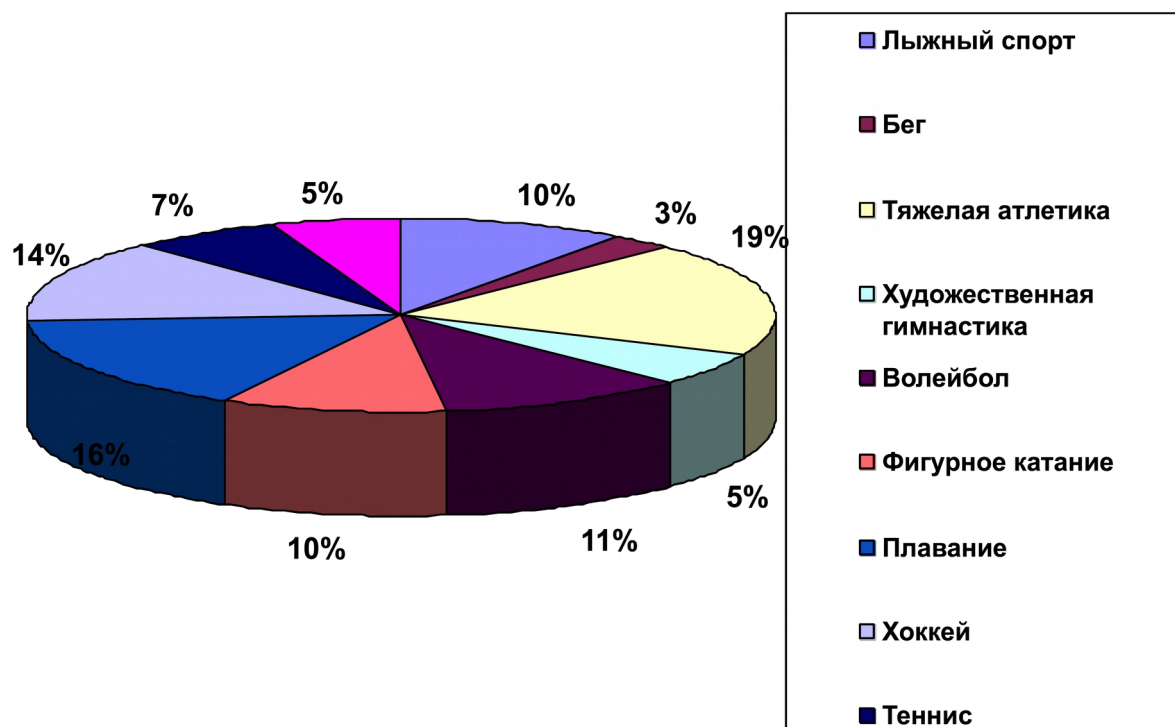
На основе исследований и составленной диаграммы мы видим, что самый весомый аргумент почему люди не занимаются спортом- это лень. Лень (от [лат.](#) lenus — спокойный, медлительный, вялый)— отсутствие или недостаток [трудолюбия](#), предпочтение свободного [времени](#) трудовой деятельности. Традиционно расценивается как [порок](#), поскольку считается, что ленивый человек является [нахлебником общества](#). Лень в нашей жизни очень многому мешает, и если мы сможем перебороть в себе это, то сможем добиться многих результатов.

***ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЛЮДЕЙ
В ГОРОДЕ ТОЛЬЯТТИ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОТ 5 ДО 50 ЛЕТ***



На основе социального опроса сделанного в сети интернет мы делаем вывод, что большинство людей в нашем городе занимаются спортом почти всегда и везде это 47,8% опрошенных. 1,5% опрошенных занимаются спортом и физической культурой только лишь для того чтобы привлечь внимание понравившегося парня или девушки.

КАКИМИ ВИДАМИ СПОРТА ЧАЩЕ ЗАНИМАЮТСЯ ЛЮДИ



На основе найденной информации и социального опроса сделанного в школе мы можем составить спорт-топ 10 , в котором будут представлены виды спорта по частоте выбора его людьми.

1 место.

Тяжелая атлетика

2 место.

Плавание

3 место.

Хоккей

4 место.

Фигурное катание

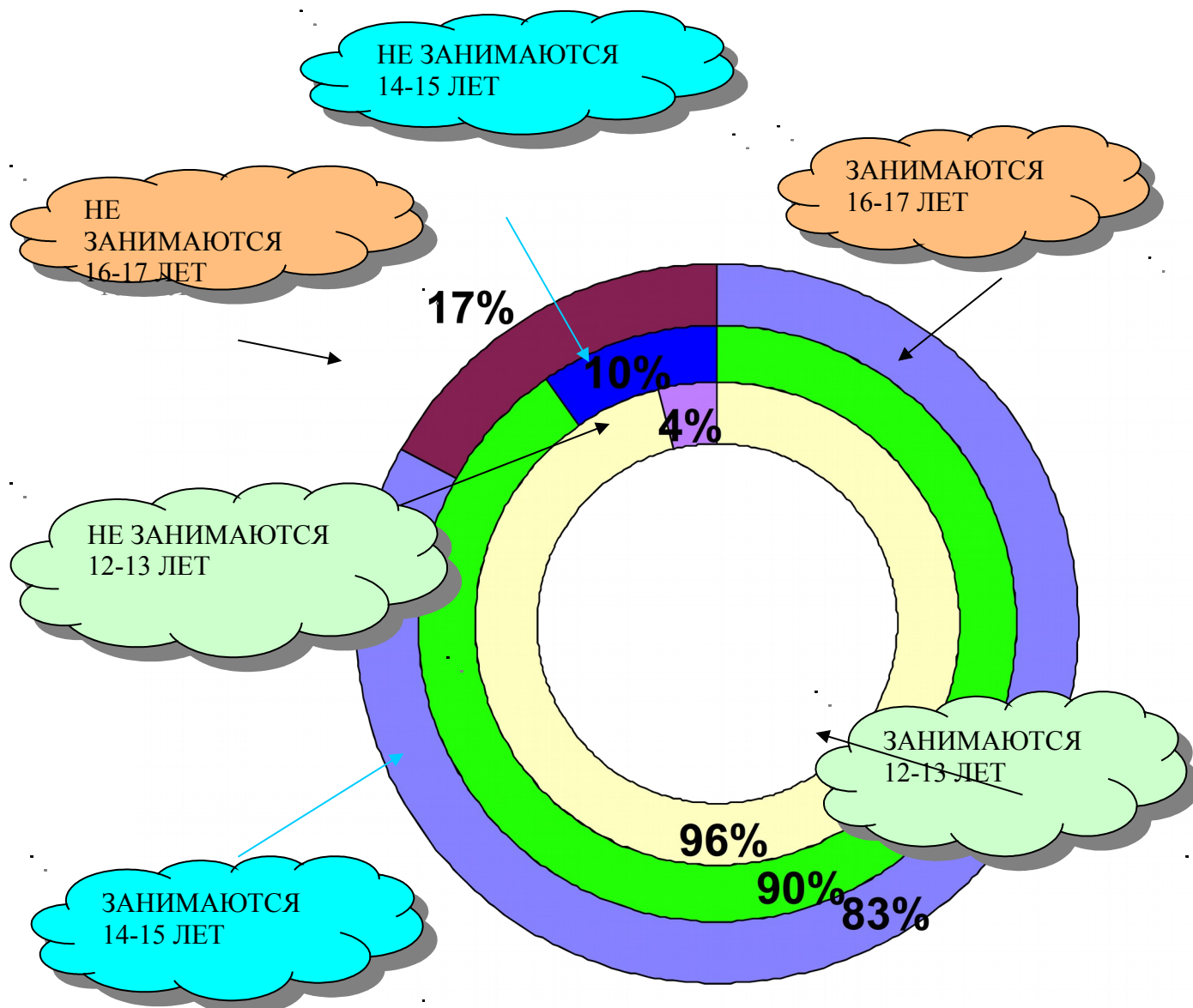
5 место.

Лыжный спорт

6 место.

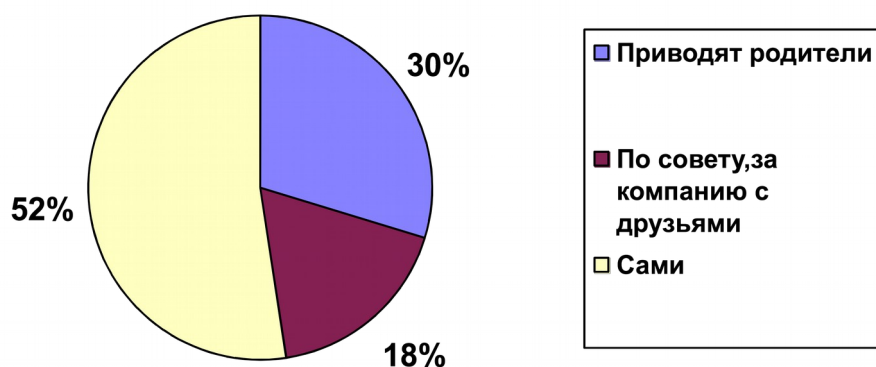
Волейбол

**КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В МБУ СОШ № 70**



Как мы видим на данной диаграмме, что более 50% учащихся школы № 70 занимается физической культурой и спортом. Больше всего ребят в возрасте от 12-13 лет занимается физической культурой и спортом это 96 % от общего процента опрошенных. Ребята в возрасте от 14-15 лет чуть больше не занимается, тут 90 % занимающихся от общего процента опрошенных. 83 % опрошенных занимаются физической культурой и спортом в возрасте от 16-17 лет.

КАК ЛЮДИ ПОПАДАЮТ В СПОРТ



Из социального опроса, проведенного, в школе № 70 мы выяснили у учеников, как же всё-таки люди, по их мнению, попадают в спорт. Как показывает, социальный опрос большинство учеников считают, что люди попадают в спорт сами, это 52% опрошенных, 30 % считают, что под влиянием родителей люди попадают в спорт, и всего лишь 18% считают, что попадают в спорт, так как пришли за компанию с кем-то в спортивную группу или секцию.

4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ

4.1 ИТОГИ РАБОТЫ

Итак, мы пришли к следующему выводу, что с каждым годом уменьшается число детей и взрослых, которые занимаются физической культурой и спортом. В чем же корень проблемы?

Отлучение людей от массового спорта усугубилось всевозрастающим влиянием новых форм развлекательной сферы, стремлением быть на острие моды в музыке, одежде, манере поведения и т.д. Поскольку в этот набор престижных занятий не входит физическое совершенство, сражение за влияние на подрастающее поколение проиграно. Так постепенно физическая культура, как это ни горько констатировать, стала нелюбимым предметом, а от массового спорта осталось, пожалуй, только название.

Переориентация различных интересов вылилась в опасное уменьшение объема двигательной активности, привела к серьезным последствиям: с каждым годом увеличивается число людей, имеющих излишний вес, недостаточное и негармоничное развитие мускулатуры и многие другие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Детей такое положение не волнует, ибо эти недостатки превратились для них в норму. К сожалению, и для большинства взрослых тоже.

Справедливости ради надо сказать, что правительство страны многое делают для решения вопросов, связанных с сохранением и укреплением здоровья людей средствами физического воспитания. Основная цель разработки стратегии развития спорта комплекс ГТО. Цель которого – создать условия для того, чтобы спортом занимались хотя бы половина российских граждан и не менее 80% детей.

Проанализировав полученные данные, можем смело сказать, что уровень двигательной активности населения в городе Тольятти выше среднего. В городе открыты и успешно работают секции по разным видам спорта как для детей всех возрастных групп так и для взрослых. Большинство секций работают бесплатно.

Итак, необходимо изменить подход к организации процесса физического воспитания. По нашему мнению, наблюдается обесценивание престижа физической культуры, спорта, здорового образа жизни, недооценивается их социальная, оздоровительная и воспитательная ценность.

Мы надеемся, что проведенное нами исследование найдут свое применение.

5. Источники информации

<http://gendocs.ru>

<http://tvorcheskie-proekty.ru>

http://vk.com/tlt_night?w=wall36844092_6322

<http://wikipedia.ru>