



## ЗНАМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ РОДНОЙ ШКОЛЫ № 16

Асулбаев М.Д.

Занятия спортом в последнее время являются достаточно модной тенденцией. Это говорит о том, что люди стремятся к более здоровому образу жизни, регулярно поддерживая хорошую физическую форму. Для более комфортного развития мышечной системы выпускается большое количество домашних тренажёров, которые экономят время и деньги. В результате таких занятий человек формирует красивую здоровую фигуру, снимает стресс и просто наслаждается процессом.

Спорт развивает физические данные человека. Занимающийся спортом человек, отличается подтянутостью, красивой осанкой. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!» Такие люди меньше болеют. Физические упражнения возвращают здоровье многим людям. Для меня спорт – это вся моя жизнь. Следует отметить, что данная тема очень актуальна. Спорт укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, мне кажется, занятия спортом поднимают настроение.

Гипотеза: спешное занятие спортом станет возможным, если грамотно организовать свою деятельность: посещать тренировки, работать над собой, быть ответственным и дисциплинированным.

Методы исследования: поиск информации; отбор информации; работа с документальными источниками; систематизация собственного опыта; наблюдение; анализ; анкетирование, проведение опроса; обработка результатов.

Цель: сбор информации о выдающихся спортсменах родной школы.

Задачи работы:

- подбор информации по данной теме и развитие интереса к занятиям спорта;

- формирование правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни и влиянии спорта на физическую подготовку, здоровье и учёбу;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих;

- организация активного спортивного досуга через соревнования, игры, тренировки.

**Объект исследования** – спортсмены нашей школы

**Предмет исследования** – значимость спорта в жизни ребенка

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что анализируя и сопоставляя результаты наших спортсменов в спорте, делать упор на подрастающее поколение, которые станут продолжателями наших спортсменов.

Структура работы состоит из титульного листа, содержания, введения, основной части, выводов и заключения, литературы и ресурсов, приложения.

**Гипотеза:** спешное занятие спортом станет возможным, если грамотно организовать свою деятельность: посещать тренировки, работать над собой, быть ответственным и дисциплинированным.

МБОУ «СОШ № 16» НМР РТ, 11 класс

Руководители: Садыкова А.Г., МБОУ «СОШ № 16» НМР РТ, учитель родного языка высшей квалификационной категории;

Асулбаева Е.В., МБУ ДО «ДЮСШ № 1», инструктор – методист высшей квалификационной категории

