

Исследовательский  
проект:  
Тема «Внеурочная  
занятость учащихся  
МОУ-Лицей  
г. Маркса»

Подготовили:  
Улюшина Алёна  
Ученица 11 класса  
МОУ-Лицей

Руководитель работы:  
Чарапкина Светлана  
Борисовна

Цель: Проанализировать  
занятость учащихся.

Проблема: Многие учащиеся  
ведут пассивный образ жизни.

Задача:

- Ознакомить с пользой занятости.
- Изучить занятость учащихся Лицея с 7 - по 11 класс во внеурочное время.
- Проанализировать полученные данные.
- Сформулировать вывод на основе проведенного исследования.

- В нашей жизни спорт занял довольно прочные позиции. О пользе спорта и здорового образа жизни каждый из нас задумывается все чаще, ведь спорт приносит не только здоровье, но и дает жизненные силы и даже доставляет удовольствие!



- На сегодняшний день спортом можно заниматься и дома, и на природе, и на работе, и в спортивных клубах, т.к. изобилие предлагаемых современных оборудований поражает своим разнообразием и неповторимостью!

□ Наша с вами цель - донести до наших товарищей то, как же здорово заниматься спортом, вести активный образ жизни. О пользе спорта можно говорить бесконечно. Но самая веская причина начать вести здоровой образ жизни - это то, что занимаясь спортом мы становимся сильнее, выносливее, а значит и продолжительность нашей жизни увеличивается. Из этого выходит, что если мы с вами полюбим спорт, то сколько еще новых дел и открытий успеем совершить!



- Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние.
- Спорт полезен в меру Регулярные интенсивные спортивные тренировки в течение семи минут улучшают обмен глюкозы в организме не хуже, чем еженедельные занятия в зале, установили британские исследователи.
- Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, возрастает объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность.





- Спорт полезет в меру. И для каждого подход должен быть индивидуален. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки необходим для того, чтобы упражнения доставляли удовольствие, чтобы сердце стало здоровым, а тело сильным. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

**ЗДОРОВО БЫТЬ**



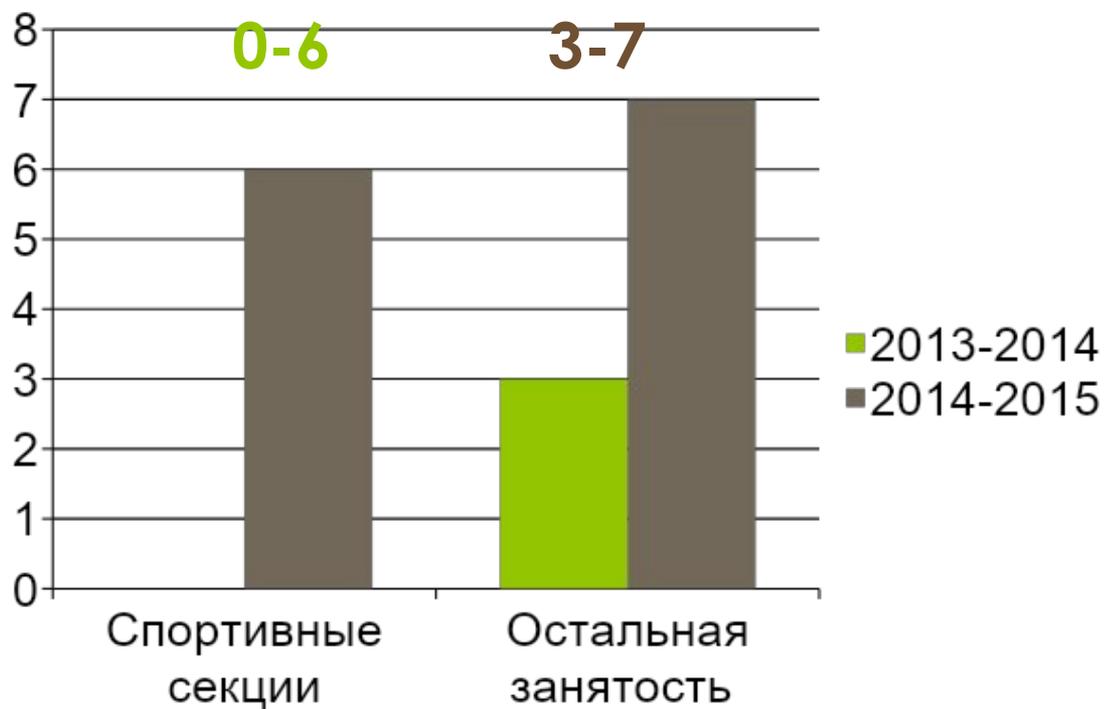
**ЗДОРОВЫМ!**

## 7а-8а класс (20-21 учащихся)



Не заняты :  
2013-2014: 1  
2014-2015: 4

## 76-86 (18-21 учащихся)



Не заняты :  
2013-2014: 16  
2014-2015: 8

## 8-9 класс (20-21 учащихся)



Не заняты :  
2013-2014: 1  
2014-2015: 6

## 10-11 класс (19-19 учащихся)



Не заняты :  
2013-2014: 12  
2014-2015: 11

## Вывод:

- Чем старше класс , тем меньше уровень занятости.
- Учащиеся отдают предпочтение спортивным секциям.
- Средний уровень внеурочных занятий в 2013-2014 и 2014-2015 незначительно различается.

# Используемый материал:

- Журналы учащихся 7-11 классов МОУ-Лицея.