Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Влияние занятий физической культуры на уровень физической подготовленности обучающихся»Автор проекта:

Барабасевич Ярослав,

9 «В» класс Научный руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич

учитель физической культуры

Таганрог

2020 г.

Содержание

Введение 3

Актуальность исследования 3

**Основная часть**

1. Влияния физической нагрузки на уровень физической 4

подготовленности учащихся

2. Исследование - тестирование уровня физической

подготовленности учащихся в лицеи 5

**Выводы**  7

**Заключение**  8

Список литературы 9

**2**

**Введение**

**Актуальность исследования**

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение

природы.» Карлейль Т

Здоровье - это подарок, который преподносит человеку природа.  
Есть больше 250 определений самочувствия. На общеизвестном  уровне мнением  
«здоровье» означает отсутствие болезни . Сообразно определению  
Глобальной Организации Здравоохранения, здоровье-это телесное, психическое и общественное благоденствие.

B последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни человека. Присутствие на уроках, выполнение домашних заданий, чтение книжек, работа у компьютера, настольные игры, просмотр  телевизора, - все эти формы время препровождения протекают в статическом состоянии и отражаются на множества системах организма подростка: сердечно- сосудистой,  
мышечной, дыхательной. Проблема осложняется практически всякий раз растущими  
учебными нагрузками. Сейчас в обычный день у учащегося - в среднем, 6 уроков,  
плюс вспомогательные занятия, ещё 2-3 часа уходит на самоподготовку. В связи с данным отмечается недостаток двигательной энергии, которая имеет возможность вызвать ряд нешуточных перемен в организме. Единственная вероятность  
нейтрализовать отрицательное появление недостаточной двигательной энергии у  
учащихся при длительном тяжелом интеллектуальном труде, - это  
редкие развлечения и санкционированная физкультурная работа.  
Установлено, собственно что самочувствие человека на 10 % находится в зависимости от работы системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 49.9% - от самого человека.

Таким образом, самочувствие находится в зависимости от образа жизни, который любой избирает для себя сам.  
Познания о самочувствие, здоровом образе жизни мы получаем на уроках основы безопасности  жизнедеятельности ,биологии, во время проведения в лицеи  Дня  
Здоровья. Физическую нагрузку мы получаем на уроках физической культуры, на занятиях всевозможных спортивных секциях.  
  
Втягивание обучающихся в систематические занятия физической культуры и  
дополнительно физическими упражнениями значимо воздействует на оптимизацию  
их физиологического становления и физической  подготовленности, поможет  
укреплению самочувствия. Под уровнем физической подготовленности в рамках  
школьной программки предполагают характеристики сдачи контрольных нормативов  
обучающихся: прыжок в длину с места, челночный бег, наклон из положения стоя и т. д.  
Исходя из сего, нужно больше проявлять внимание к  вопросу о физиологической  
подготовленности в процессе становления подростков среднего и старшего возраста.  
**Цель:** на основании изученных материалов создать презентацию «Влияние занятий физической культуры на уровень физической подготовленности обучающихся»

3

**Задача:** научить на уроках физической культуры умению воздействия на степень физической подготовленности учеников лицея .   
Исходя из предоставленной цели, установлены надлежащие задачи:  
исследовать и изучить методическую литературу по избранной теме;  
выучить тему  воздействия физиологической нагрузки на степень физиологической  
подготовленности школьников;  
выполнить испытание значения физической подготовленности (методика проведения тестирования) и изучить.

**Методы проектирования:** Анализ литературы и изученных материалов, тестирование , наблюдение ,беседа ,опрос.

**Материалы проектирования:** Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №5. - С. 4-8. [1] Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого - М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с[2].

Приложение №1Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура (9 - 10 классы). [9] Приложение №2 Списки уровеня физического развития учащихся (9А кл. и 10С кл.,1четверть и 4четверьть) [9]

Протоколы тестирования 9-10 классы сентябрь месяц. Протоколы тестирования 9-10 классы май месяц. Рабочая программа по физической культуре Фоменко В.Н. 9-еклассы 2018-2019 уч.год. [7] Рабочая программа по физической культуре Фоменко В.Н. 10-еклассы 2018-2019 уч.год. [8]

**Основная часть**

**1. Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности учащихся**

Физическая нагрузка это конкретная мера воздействия физических упражнений  
нa организм человека. Проводя физические нагрузки, надо принимать во внимание их  
адекватность (соответствие индивидуальным  возможностям организма), постепенность увеличения (развитие активных возможностей)  
и систематичность (последовательность и регулярность). Физическая нагрузка,  
упражнения, физическая активность, приводит к появлению напряжения,  
целью которого считается поддержание нормальной физической формы и  
обычного состояния, считаются средством для увеличения значения физической  
подготовленности.  
Под **физической подготовленностью** понимают состояние человека,  
которое приобретается в итоге физической подготовки и характеризуется  
высочайшей физической работоспособностью, неплохим развитием физических  
свойств, многосторонним двигательным навыком. Каждый подросток обязан знать  
собственную врачебную группу, своё  физическое развитие, степень физической  
подготовленности. Человек ,имеющий замечательную физическую подготовленность,  
владеет необходимой стабильностью к стрессовым обстановкам, к влиянию  
не очень благоприятных критерий внешней среды и разным болезням. У него  
отлично развиты системы; дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание,  
память и мышление устойчивы и наименее подвержены процессу утомления. Все эти  
качества дают возможность человеку достигать больших успехов в учебной деятельности  
и спортивной работе.

4

Высочайшая физическая работаспособность достигается развитием физических качеств человека.  
Ведущими физиологическими свойствами считаются быстрота ,сила, выносливость, гибкость ,ловкость (координация)

**Быстрота** -  способность исполнять различные воздействия в очень максимально краткий отрезок времени. Развитие быстроты зависит от генов, нередко передаваемых по наследственной линии .

Наилучшие характеристики быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при  
благоприятном чувственном фоне.

**Гибкость** - это свойство двигательного аппарата, определяющее уровень  
подвижности его звеньев, способность исполнять перемещения с большой  
амплитудой. Проявление эластичности находятся в зависимости от гибкости мускул, наружной температуры,времени дня,ночи. Задание физиологической культуры содействует развитиюэластичности, красе наружного облика, пластике. Подвижность в суставах у девочек приблизительно на 20-25% повыше, чем у мальчиков.

**Сила** – способность человека одолевать наружное противодействие или же  
противодействовать наружным силам за счёт мышечных усилий. Для становления  
силы применяются упражнения с завышенным сопротивлением. Они разделяются на  
2 группы:  
Упражнения с наружным сопротивлением. В качестве сопротивления  
пользуют авторитет предметов (гири, штанга и пр.), сопротивление напарника,  
само сопротивление, противодействие эластичных предметов (пружинные эспандеры,  
резина), противодействие наружной среды (бег по песку, глубочайшему снегопаду и т. п.).

Упражнения с преодолением собственного веса тела (например,отжимание в упоре лежа).

**Выносливость** - способность человека к долговременному выполнению работы  
без понижения  скорости., человек способен исполнять заданную напряженность  
работы.

**Ловкость** - способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем. Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого. Средством развития физических качеств являются физические упражнения. Для физического совершенствования, увеличения уровня физической подготовленности учащимся необходимо заниматься дополнительно физическими упражнениями, так как в рамках урочной системы даже при трёх часовой недельной нагрузке данного времени недостаточно.

В нашем лицеи действует несколько спортивных секций: баскетбол , волейбол для юношей и девушек, настольный теннис, работает тренажёрный зал, . К занятиям в секции допускаются все желающие лицеисты. Данные занятия призваны расширить и совершенствовать знания и

5

двигательные умения, полученные обучающимися на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения, развивать личностные качества. Такие качества как упорство, умение взаимодействовать B коллективе, сила воли, целеустремленность, взаимопомощь,

поддержка и другие необходимы не только на уроках, но и в соревновательной деятельности.

**2. Изучение - тестирование уровня физической подготовленности**

При оценке общей физической подготовленности учащихся, можно использовать самые разнообразные тесты. Однако, в связи с тем, что полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путём сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко

представлены в теории и практике физического воспитания обучающихся. В исследовании приняли участие учащиеся лицея 9А класса и 10С класса, которые относятся к основной медицинской группе. В школьной программе предусмотрена сдача контрольных нормативов, с помощью которых можно определить уровень физической подготовленности.

**«Челночный бег 4x9»**

Тест «Челночный бег 4x9» предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.

**«Прыжок в длину с места»**

Тест «Прыжок в длину с места» предназначен для оценки скоростно-силовых качеств. Провести линию и перпендикулярно к ней закрепить сантиметр. Встать прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни; подняться на носки , руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки назад: затем резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед вверх. В полете вынести ноги вперед и приземляется на согнутые ноги, руки вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки.

**«Наклон вперед из положения стоя»**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения :

стоя на полу или же гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног находятся параллельно на ширине 10 — 15 см.  
  
Испытуемый выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным арбитрам предопределять выпрямление ног в коленях.  
  
При выполнении проверки (теста) на гимнастической скамье испытуемый по команде делает 2 подготовительных наклона, ладошки ставят вдоль линейки  
измерения.  
При 3-ем наклоне испытуемый максимально наклоняется и делает касание линейки измерения в течении 2 с. Размер эластичности измеряется в сантиметрах.

6

**«Поднимание туловища, 60 сек. »**

Тест «Поднимание туловища, 60 сек. » специализирован для определения выносливости.  
Начальное состояние: лежа на спине, затылок головы касается\ пола, руки за головой,  
пальцы в замок, локти касаются пола, ноги согнуты в коленях, ступни зафиксированы  
(партнёр держит руками за ступни ног). Фиксируется число касаний локтями колен в одной попытке за 60 секунд.

При выполнении упражнения невозможно отрывать таз от пола. Этот тест ориентирован на выносливость.

**«Бег 30 метров»**

Тест «Бег 30 метров специализирован для определения быстроты. Бег 30м. производится с высокого старта. Впоследствии команды «Марш!» испытуемый быстро вырывается вперед. Нога касается дорожки фронтальной частью стопы, во время бега руки согнуты в локтях.

**Таблица №1. На основании представленных материалов (приложения №1,№2) представляю таблицу влияния занятий физической культуры на уровень физической подготовленности учащихся в лицеи 9А,10С классы (2018-2019 уч.год)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Четверть** | **Кол-во уч-ся** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| 9А | 1 | 23 уч. | 2 | 12 | 9 |
| 9А | 4 | 23 уч. | 1 | 10 | 12 |
| 10С | 1 | 13 уч. | 1 | 8 | 4 |
| 10С | 4 | 13 уч. | 1 | 7 | 5 |

В исследовании приняли участие учащиеся лицея 9А класса и 10С класса, которые относятся к основной медицинской группе.

В первой четверти (2018-2019 уч.год) 9А класс 23 учащихся; низкий уровень физической подготовленности показали -2уч.,средний-12,высокий-9В четвёртой четвети (2018-2019 уч.год) 9А класс 23 учащихся; низкий уровень физической подготовленности показали -1уч.,средний-10,высокий-12.**Низкий уровень физической подготовленности уменьшился на1 уч.,высокий уровень: рост на 3 уч**.(Таблица №1)

В первой половине(2018-2019 уч.год) сентябрь месяц 10С класс 13 учащихся; низкий уровень физической подготовленности показали -1уч.,средний-8,высокий-4. Во второй половине(2018-2019 уч.год) май месяц 10С класс 13 учащихся; низкий уровень физической подготовленности показали -1уч.,средний-7,высокий-5. **Роствысокий уровень на 1 уч.** .(Таблица №1)

На основании рассмотренных материалов можно подвести итоги, при оценке общей физической подготовленности учащихся, можно использовать разнообразные тесты, однако полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путём сравнения. Тесты целесообразно выбирать, те которые широко представлены в теории и практике физического воспитания обучающихся.

7

**Вывод**

- развитие физических качеств зависит от продолжительности занятий физической культурой и спортом;

-при выполнении теста «Прыжок в длину с места», у многих девочек 9 -10 класса., был показан низкий уровень физической подготовленности.

-обучающиеся занимающиеся спортом в основном показали высокий уровень

физической подготовленности.

**Для повышения уровня физической подготовленности и увеличения объёма двигательной активности необходимо:**

- регулярное выполнение утренней гимнастики;

- добросовестное отношение к урокам физической культуры;

- выполнение домашнего задания, направленного на развитие физических качеств;

- дополнительно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время.

**Заключение**

И в заключении подводим итог, хотелось бы обратиться ко всем, кто не равнодушен к физкультуре: занимайтесь физкультурой , спортом в урочное и внеурочное время. Физическая культура-это эликсир молодости и салон красоты в одном флаконе. Тренируйтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, чтобы долгое время оставаться молодым и красивым!

8