

МОУ Попадьинская основная общеобразовательная школа

Влияние занятий спортом на физическое развитие учащихся

Автор: Виноградова Вероника
9 класс

Руководитель: Мартова Вера Сергеевна
Учитель физической культуры

Попадьино, 2021 год

Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 Что такое физическое развитие?

1.2 Основные параметры физического развития

1.3 Как влияет спорт на физическое развитие

Глава 2. Практическая часть

2.1 Подготовка и проведение эксперимента

2.2 Результаты эксперимента

Заключение

Приложения

Список литературы

Введение

Актуальность данного проекта: В настоящее время в школах выдвигаются высокие требования к организации занятий физической культурой, главной задачей которых является охрана и укрепление здоровья обучающихся. Работа педагога нацелена на поддержание у обучающихся бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов;

Совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно - волевых качеств.

Гипотеза проекта: «Если я расскажу своим друзьям о пользе спорта, какое влияние оказывает спорт на здоровье, учёбу, то может быть, многие ребята начнут действительно заниматься спортом».

Тема исследовательской работы – «Влияние занятий спортом на физическое развитие учащихся».

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья населения и снижения продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического развития. Регулярные занятия спортом благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека.

Цель данной работы – определить и сравнить уровень развития физических качеств у обучающихся 1-9 классов.

Следуя выбранной темы, актуальности и поставленной цели, были выделены следующие задачи:

- изучить литературу по данной проблеме,
- выяснить, что такое физическое развитие и физические качества,
- выбрать тесты на оценку физических качеств,
- провести исследование,
- проанализировать результаты исследования.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 Что такое физическое развитие?

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности, а также изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость) и способностей к овладению двигательными навыками.

Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большей степени зависят от условий жизни и воспитания.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в

различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма.

1.2 Основные параметры физического развития.

К основным параметрам физического развития относят:

1) Показатели телосложения – рост, масса тела, осанка.

Рост человека или длина тела человека — это проекционное расстояние от верхушечной точки головы до плоскости стоп.

Масса тела – это один из основных показателей уровня физического развития человека, зависящий от возраста, пола, морфологических и функциональных гено- и фенотипических особенностей.

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего человека. Нормальная осанка характеризуется умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночника и симметричным расположением всех частей тела.

2) Показатели развития физических качеств – сила, скорость, выносливость, гибкость, координация.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила человека зависит от того насколько у него развиты мышцы. Хорошо развитая сила – это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности.

Скорость – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Это комплексное качество, в состав которого входят: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Выносливость – это некая способность организма человека выполнять определенную работу довольно длительное время без снижения ее эффективности. Также это возможность противостояния переутомлению.

Гибкость — это способность выполнить определенное движение с максимальной амплитудой. Свойство гибкости относится к определенному суставу и движению в нем: разные суставы могут иметь различную степень гибкости в отношении тех или иных движений.

Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

1.3. Как влияет спорт на физическое развитие.

Систематические занятия спортом оказывают на организм человека многообразное воздействие:

- в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;
- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, что помогает человеку поддерживать красивую физическую форму.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни: закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей. Человек - творец своего здоровья, за которое надо бороться.

Особое внимание мне хочется уделить утренней зарядке. Ведь не все ребята могут заниматься спортом и посещать спортивные секции, но утреннюю зарядку должны делать все. В этой главе я постараюсь всех в этом убедить.

После слова «пробуждение» следует: «утренняя гимнастика» или «зарядка». И это не случайно. Когда просыпаемся, у нас сонное, вялое состояние. Это потому, что все функции организма заторможены. Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения.

Утренняя гимнастика – это физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Утренняя гимнастика — одна из самых действенных форм физического воспитания школьников. Систематические занятия физическими упражнениями после сна стимулируют развитие мышц, особенно тех их групп, которые «отвечают» за правильную осанку, развивают органы дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ.

Однако утренняя зарядка полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления.

Большая ценность занятий спортом состоит еще и в том, что, занимаясь им, школьник не только укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие, но и приобретает ряд двигательных моральных качеств. К первым относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Ко вторым — такие ценные качества как коллективизм и товарищество, настойчивость, смелость, честность, дисциплинированность.

Глава 2. Практическая часть

Первым вопросом для проведения исследовательской работы у меня было это проведение анкеты для обучающихся 1-9 классов на тему: «Здоровый образ жизни». Участвовали в анкетировании 13 обучающихся.

Проводилось анкетирование для того, чтобы узнать отношение к ЗОЖ в школе.

Анкета состояла из следующих вопросов.

1. Делаете ли вы зарядку по утрам?

2. Выберите любимый вид спорта?

3. Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях, соревнованиях?

4. Любите ли вы уроки физической культуры?

Анализ проведенной анкеты

- Утреннюю зарядку делают 69 %, иногда 31%

- Любимым видом спорта хотят заниматься: футболом 38%, волейболом, пионерболом 46%, легкой атлетикой 54 %, баскетбол 23%.

- Участвуете ли Вы в спортивных мероприятиях, соревнованиях: да, участвую 69%, иногда 31%.

- Любите ли Вы уроки физической культуры: да 92 %, нет 8%.

2.1 Следующим вопросом для проведения эксперимента было сравнение уровня развития физических качеств учащихся.

Для проведения эксперимента целью, которого является определение и сравнение уровня развития физических качеств (высокий, средний, низкий уровень) для учащихся школы, были подобраны следующие тесты:

- тест для измерения силовых качеств,
- тест для измерения выносливости,
- тест для измерения скоростных качеств,
- тест для измерения гибкости,
- тест для измерения координационных качеств.

Тестирование я проводила в спортивном зале школы. Участие в тестировании приняли обучающиеся с 1-9 класс, в составе 12 человек из них 6 человек обучающиеся 1-4 класс (1 ученик освобожден от уроков физической культуры по состоянию здоровья), 6 обучающихся 5-9 классов (1 ученица освобождена от уроков физической культуры по состоянию здоровья).

2.2 Результаты эксперимента

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: подтягивания, отжимание. *Показатель силы* - количество подтягиваний. *Оборудование:* перекладина, свисток. *Процедура тестирования:* перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90°. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащийся выполняет подтягивание. *Результат:* количество подтягиваний. В каждом классе для обучающихся свои оценочные результаты. У мальчиков подтягивание на высокой перекладине. У девочек сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

При сравнении результатов тестирования измерения силовых качеств мы видим, что высокий уровень у мальчиков в подтягивании 25 %, средний уровень 25%, а низкий равен 50 %.

У девочек в отжимании от пола 50 % составляет высокий уровень, средний уровень 50 %, низкий равен 0 %.

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ: удержание в висе на согнутых руках. *Оборудование:* перекладина, секундомер, свисток. *Процедура тестирования:* испытуемый с помощью партнера или стула принимает исходное положение - вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже жерди, секундомер останавливается. *Результат.* Время удержания. В каждом классе свои оценочные результаты.

- *При сравнении результатов тестирования измерения выносливости, мы видим, что высокий уровень у 50 %, средний уровень 50%, а низкий равен 0%.*

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: бег на 60 м на скорость преодоления дистанции (с высокого старта). *Оборудование:* секундомер, свисток. *Результат:* время бега. В каждом классе для обучающихся свои оценочные результаты.

- *При сравнении результатов тестирования измерения скоростных качеств, мы видим, что высокий уровень у 67%, средний уровни 33%, низкий уровень 0%*

ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ГИБКОСТИ: наклоны туловища вперед в положении стоя. *Процедура тестирования:* стоя наклониться вперед, достать пола. Низкий уровень – не достал, средний – достал пальцами, высокий – ладонями. Результаты для всех обучающихся.

- *При сравнении результатов тестирования измерения гибкости, мы видим, что высокий уровень у 84%, средний уровни 8%, низкий уровень 8%*

ТЕСТЫ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: передача мяча обеими руками от груди в стену. *Оборудование:* секундомер, свисток. *Процедура тестирования:* учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами. *Результат:* подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. В каждом классе для обучающихся свои оценочные результаты.

При сравнении результатов тестирования измерения координационных качеств гибкости, мы видим, что высокий уровень у 50%, средний у 50%, низкий составляет 0 %.

Обобщающий анализ результатов тестирования показал, что уровень физических качеств высокий у тех учащихся, которые занимаются систематически спортом. Это объясняется тем, что ребята занимаются разными видами спорта, а они способствуют развитию разных физических качеств.

2.3. Третьим вопросом проведения эксперимента было проведение тематического классного часа с обучающимися 1-9 классов на тему **«Влияние занятий спортом на физическое развитие учащихся»**.

Где материалом для проведения классного часа было интерактивная беседа **«Что имеем, не храним, потерявши, плачем»**, мини-лекция **«Что такое здоровье и его влияние на организм занимающихся?»**, составление таблицы **«Здоровый образ человека»**, загадки, каждая из которых - фактор влияния спорта на физическое развитие учащихся.

Памятка – рекомендация для учащихся, занимающихся физической культурой.

Многие думают, что для занятий спортом достаточно купить красивую форму можно смело отправляется в спортивный зал, но это не так.

Начинающие спортсмены нуждаются в наставлениях и советах, чтобы достичь высоких результатов и не навредить своему здоровью.

Беседуя с учителем физической культуры, мы разработали несколько советов которые, как мне кажется, помогут учащимся для занятий физической культурой.

1. Посетить врача и узнать, можно ли вам заниматься тем или иным видом спорта.

2. Правильно подобрать спортивную одежду и обувь.

Одежда должна соответствовать виду спорта, росту. Обувь должна соответствовать размеру ноги. Не надо покупать её на вырост!

3.Самоконтроль.

Всегда следить за своим самочувствием.

4. Выполнение разминки перед занятием.

Она должна соответствовать, как уровню общей выносливости и физической подготовки, так и возрасту спортсмена.

5. Контроль спортивных результатов.

Можно завести дневник тренировок и записывать туда свои результаты, чтобы видеть, как происходит рост достижений.

6. Старайтесь правильно питаться.

В организм регулярно должны поступать белки, жиры и углеводы, а также витамины и минеральные вещества. Иначе у вас не будет сил и желания заниматься!

7. Соблюдайте технику безопасности на тренировках.

8. Не бойтесь потерпеть поражения.

Оно либо мотивирует стимул Победы, либо определяет другие приоритеты в жизни.

Ребята, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям. У Горация есть слова: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Эти слова напрямую относятся к ребятам, которые не занимаются спортом, так как им приходится бегать по врачам.

Я думаю, что занятия спортом – это один из самых доступных и приятных способов заботы о собственном здоровье. Достаточно не пропускать уроки физкультуры, а после учебы заниматься тем видом спорта, который по душе.

Если вы хотите прожить жизнь без болезней и продлить свою жизнь до 100 лет, **занимайтесь спортом**. Ведь это намного лучше, чем сидеть целыми выходными перед телевизором.

Быть спортивным – это классно!

Чувствовать себя прекрасно!»

Заключение

Итак, спортом должны заниматься все. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит в спортивные секции, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми и окажет большое влияние занятий спортом на физическое развитие.

Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость. Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни - только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Спорт важен в жизни человека. Он дает нам силу, здоровую и долгую жизнь. Всем нужен спорт всегда и везде.

Список литературы:

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 5-6. - С.24-32.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.
4. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. - 1984. - №8.