

Министерство образование и науки РС (Я)  
МБОУ Бердигестяхская средняя общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов им.А.Н.Осипова

**Проект исследовательской работы**

**Урок «Физическая культура – путевка в будущее»**

Работу выполнили ученики 5 класса  
Дагданча Вилена Керимов Мухамед  
МБОУ БСОШ им. А.Осипова  
Руководитель: Федорова А.А.  
Учитель физической культуры

2020 год

## **Введение**

Мы очень любим уроки физической культуры. Нам, нравится много двигаться и нравится преподавание этого предмета у нас в школе. Ни одной минуты мы не бываем на месте на уроке: разминка игровым способом, физические упражнения на снарядах, спортивные игры — все это очень поднимает настроение и заряжает позитивной энергией на весь день. Мы получаем максимум удовольствия и пользу для здоровья от таких уроков.

Учитель постоянно подчеркивал, что навыки, приобретенные на уроках, пригодятся нам в будущем. Вот тут у нас и возникла вопрос: зачем?

В будущем наша жизнь, профессия, тесно связана с физическими нагрузками и испытаниями. Вот тогда мы и решила подробнее узнать о том, насколько важен и нужен этот урок. С этой проблемой обратилась к учителю физической культуры. Она посоветовала нам самим разобраться в этом вопросе и предложила выполнить проект на тему: «Физическая культура — это урок или путевка в будущее».

### **Актуальность**

В последние годы резко ухудшилось здоровье детей, школьников. Для развития человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию, культуре. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная активность (гиподинамия).

Физическая культура — очень важный предмет в школе, так как дает развития не только мозгу человека, его логике, мышлению, сообразительности, но и мышцам, внутренним органам, что очень положительно сказывается на здоровье человека в целом.

Этому должны способствовать не только родители, но и школа, учителя. Именно поэтому весьма важный акцент делается на преподавание физической культуры в школе. Ребенку нужно внушить, что беречь свое здоровье — это его главная задача, что он должен в школе выбрать те виды спорта, которыми он с удовольствием будет заниматься не только в учебное, но и в свободное время. По их мнению, школа должна привить любовь и стремление к подвижному образу жизни.

### **Цель исследования:**

-Изучение влияния физической культурой на развитие организма, на здоровье человека в целом.

### **Задачи исследования:**

-Провести анализ научно-методической литературы, изучить передовой педагогический опыт по данной проблеме.

-Выявления отношения школьников к своему здоровью, к проблеме здоровья в целом.

### **Объект исследования:**

Школьники БСОШ УИОП им.А.Осипова

### **Предмет исследования:**

Физическая культура и здоровье.

### **Гипотеза:**

Предполагается, что самостоятельные занятия и физическая культура будет способствовать улучшению физического развития и повышают уровень подготовленности в производственной деятельности.

### **Новизна и практическая значимость заключаются:**

В результате исследований получены данные, касающиеся эффективности ведения анкетирования по отношению к своему здоровью и физической культуре учащихся. Практическая значимость работы заключается в том, что полученные в результате исследования могут использоваться учителями физкультуры для систематического отслеживания за физическим развитием и физической подготовленности воспитанников.

Для работы над докладом составили следующий план:

### **Исследование проводилась в 4 этапа**

**I этап Сентябрь.** Анализ литературного поиска по теме исследования. Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования, обсуждение темы проекта с учителем физической культуры; беседа по выбранной теме с друзьями, одноклассниками. Ознакомление с графиком работы над проектом. Поиск информации по теме: из книг; из журналов; из Интернета.

**II этап Октябре.** Составлялась характеристику здоровья учащихся,

проводились анкетирование по отношению к своему здоровью и физической культуре учащихся. Начало работы над проектом: уточнение формулировки выбранной темы, цели и вида проекта; ознакомление с критериями оценивания; продолжение поиска информации из различных источников.

**III этап Ноябре.** Обработывались и анализировались полученные данные. Оформлялась научная работа, сбор информации, сортировка материалов, их анализ. Написание выступления. Подготовка к предзащите. Предзащита. Внесение корректировок в соответствии с рекомендациями, полученными на предзащите.

**IV этап Декабре.** Завершение работы над проектом. Защита.

Физическая культура — очень важный предмет в школе, так как дает развитие не только мозгу человека, его логике, мышлению, сообразительности и сноровке, но и мышцам, внутренним органам, что очень положительно сказывается на здоровье человека в целом. Этому должны способствовать не только родители, но и школа, учителя. Именно поэтому весьма важный акцент делается на преподавании физической культуры в школе. Ребенку нужно внушить, что беречь свое здоровье — это его главная задача, что он должен в школе выбрать те виды спорта, которыми он с удовольствием будет заниматься не только в учебное, но и в свободное время. По их мнению, школа должна привить любовь и стремление к подвижному образу жизни.

Вопросы анкетирования:

1. Как ты оцениваешь свое здоровье?
2. Как ты думаешь, стоит ли уделять особое внимание своему здоровью?
3. Часто ли пропускаешь занятие по болезни или по каким-то причинам?
4. Делаешь ли утром зарядку?
5. Регулярно ли ты посещаешь уроки физической культуры?
6. Как вы считаете, что самое главное для сохранения и укрепления здоровья человека?
7. Если вы занимаетесь физкультурой и спортом, то что вас побуждает к этому?
8. В какие периоды учебы вы испытываете наиболее утомление?

9. Как вы считаете, что вредно и опасно для здоровья человека?

10. Что вы испытываете после уроков физкультуры?

### Анализ результатов анкетирования

Решили провести анкетирование среди наших друзей одноклассников (18 чел.)

Метод анкетирования проводился с целью выявления отношения к своему здоровью, к проблеме здоровья в целом.

Анкета состояла из 10 вопросов. Вопросы касаются проблемы здоровья. Полученные результаты выносились в процентном соотношении.

Вопросы	%
<b>1. Как ты оцениваешь свое здоровье?</b>	
-Здоровье в целом хорошее, но хотелось бы, чтобы оно было крепче	50%
-здоровье иногда «хромает», но болезненным себя не ощущаю	33%
<b>2. Как ты думаешь, стоит ли уделять особое внимание своему здоровью?</b>	
-да, это необходимо, и этому стараюсь уделять больше внимания	83%
-да нужно, но специально я этим не занимаюсь.	17%
<b>3. Часто ли ты пропускаешь занятие по болезни или по каким-то причинам?</b>	
-из-за простудных заболеваний	16%
-по другим причинам	45%
<b>4. Делаешь ли утром зарядку?</b>	
- нет	25%
- иногда	59%
<b>5. Регулярно ли ты посещаешь уроки физической культуры.</b>	
-да	85%
-нет	15%
<b>6. Как вы считаете, что самое главное для сохранения и укрепления здоровья человека (можете выбрать несколько ответов)</b>	
-правильно питаться	100%
-регулярно заниматься физическими упражнениями	65%
-поддерживать чистоту тела (мыть руки, чистить зубы и т.д.)	70%
-вовремя вставать и ложиться спать по расписанию дня	96%

-отказ от курения, от спиртных напитков	100%
-закаливание	88%
<b>7.Если вы занимаетесь физкультурой и спортом, то что вас побуждает к этому?</b>	
-это необходимо для укрепления здоровья	66%
-желание быть сильным, выносливым	58%
-чтобы добиться высоких спортивных результатов	50%
-заставляют родители	
-что еще (напишите)	
<b>8.В какие периоды учебы вы испытываете наиболее утомление?</b>	
-в конце четверти	33%
-практически не устаю	58%
<b>9.Как вы считаете, что вредно и опасно для здоровья человека?</b>	
-курение	100%
-злоупотребление алкоголем	100%
-неправильное питание	50%
-загрязнение окружающей среды	70%
-перегруженность учебных занятий	30%
<b>10.Что вы испытываете после уроков физкультуры?</b>	
-усталость	8%
-хорошее настроение, радость	87%

Данное анкетирование позволило выявить как положительные, так и отрицательные моменты. Радует тот факт, что большой процент из опрошенных учащихся особое внимание уделяет сохранению и укреплению здоровья. Также в ходе анкетирования выявили и отрицательные моменты: учащиеся ответили, усталость после уроков физкультуры, 25% - не делают зарядку. Мы считаем, что учителям физической культуры необходимо каждодневно уделять внимание на эти проблемные моменты.

#### **Вывод анкетирования:**

- Результаты данной анкеты показывают высокий уровень осознанного отношения к своему здоровью, к его укреплению и сохранению. Мы думаем, что посещение детьми спортивных секций может ещё больше повысить этот уровень.

- Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не

только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Для каждого организма необходима систематичность внеурочных занятий разными видами спорта.

О пользе движений сказали все мои друзья. Во время школьных занятий свободного времени, конечно же, мало, но все равно мы посещаем секции баскетбола, волейбола, кто-то учится еще и в музыкальной школе, кто-то ходит на занятия танцами, художественной самодеятельности.

Анализируя результаты анкетирования, мы сделали вывод, что не все друзья понимают, в чем польза занятий физическими упражнениями. Хотели помочь друзьям и ребятам.

Цель немного подкорректировали — помочь ребятам определить значимость физических упражнений для здоровья и развития.

Поставили следующие задачи:

1. Исследовав различную литературу по данному вопросу, выяснить, как влияют занятия физической культурой на здоровье человека;
2. Показать, с помощью каких упражнений можно поддержать свое здоровье.

Для этого поработали над следующей литературой:

Спорт и личность: Спортивный ежегодник — М., 1985.

В этой книге говорится о путях внедрения физической культуры в быт каждой семьи, о том, как спорт помогает выковывать характер.

Елисейкин А.Г., Колчанова Т.И. Спорт. Характер. Честь. - М., 1984.

В этих двух книгах рассказывается о выдающихся спортсменах и тренерах, о том, как благодаря своей силе воли они достигли определенных успехов в спорте.

Здесь рассказывается о том, как важно с первых дней жизни ребенка развивать его физически и закалывать.

Азбука тренировки легкоатлета / Й. Вацула, Э. Достал, В. Вомачка; Пер. с чеш. И. П. Лучиц-Федорца, И. И. Шпака. - Мн., 1986.

В этой книге рассказывается об особенностях физической, тактической, и психической подготовки легкоатлетов различного профиля.

Клусов Н. П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе — М., Просвещение, 1984.

В отличие от предыдущей книге, рассчитанной более на преподавателей, здесь даются практические советы для учащихся разных возрастов о том, как активно приобщиться к повседневным занятиям физической культурой.

Переработав всю имеющуюся информацию, я подготовила выступление.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту, отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях.

В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые и практики ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм и методов организации и проведения физкультурной работы с различными контингентами населения.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений приносят удовольствие и сохраняют здоровье.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной физической деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее физическое и психическое развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении, физической активности является характерной особенностью растущего организма. К сожалению, взрослый человек ощущает значительно

меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта, но при дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, которые ведут малоподвижный образ жизни и не занимаются физической культурой, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико.

Минимальная норма недельного объема двигательной активности человека – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

- Ежедневная утренняя гимнастика.
- Ежедневная физкультпауза.
- Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Для того чтобы занятия физической культурой оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

Увеличивать продолжительность и интенсивность нагрузки постепенно.

До начала занятий проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие физические упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые больше всего будут задействованы на данном занятии.

Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой является оздоровительный бег. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и, выполняя занятия физической культурой, добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым

увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега. Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка стопы и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины.

Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом физических нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики – бегом следует заниматься сознательно и активно, то есть, понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия:

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

- необходимо правильно дозировать физические нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

- нужно заниматься непрерывно и длительно, то есть, строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

- сочетать с бегом другие физические упражнения;

– оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, воду;

– соблюдать при этом правила личной гигиены.

Способ достижения гармонии человека один – необходимо систематически выполнять физические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Несомненно, физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда при выполнении упражнений. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, комплекс физических упражнений, требующий существенного напряжения, может привести к ухудшению деятельности сердца.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Очень важно учитывать взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, то есть, деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

С возрастом ухудшаются и функциональные возможности дыхательной системы. Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина, это приводит к развитию атеросклероза. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляют эти изменения.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости — показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культуры на организм человека.

А заботиться о своем здоровье надо начинать еще в детстве. Поэтому уроки физкультуры нам необходимы для закладывания фундамента здорового образа жизни. Неслучайно в этом году в школе введен третий урок физической культуры. Но я считаю, что заниматься только на уроках физкультуры, этого все равно недостаточно для развития организма. Нужно заниматься дополнительно в спортивных секциях и самостоятельно.

### **Заключение**

Закончив исследовательскую работу, можем сказать, что многое из того, что было задумано, получилось:

Во-первых, мы сами для себя ответили на вопрос: зачем же нужны уроки физической культуры.

Во-вторых, поделились этими мыслями со своими друзьями и одноклассниками. Отвечая на вопросы нашей анкеты, многие из них говорили, что в последнее время здоровье людей ухудшается, и одной из главных причин такого положения — малоподвижный образ жизни. Не будет у человека хорошего здоровья без оптимальной физической нагрузки, и мы с ними полностью согласны.

В-третьих, показали, с помощью, каких упражнений можно поддерживать свое здоровье. (Утренняя гимнастика, оздоровительный бег, физкультпаузы, водная гимнастика)

Конечно, не все тут же ринулись заниматься физической культурой. Думаем, что теперь будут более серьезно прослеживать, изменится ли что-либо в плане здоровья, занимаясь физической культурой.

## Список литературы:

1. Большая медицинская энциклопедия. Том 23 стр. 386 - 389.
2. Винокурова С.П., Борисова Н.В., Кузьмина А.А., Шарин Д.И. Врачебно-педагогическое наблюдения в процессе занятий физической культуры спортом детей и подростков - Министерство образования Республики Саха (Я) – 2004 г. – 26 с.
3. Герасимова Г.Н., Павлычева Л.А. «Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств», М-1991
4. Елисейкин А.Г., Колчанова Т.И. Спорт. Характер. Честь. - М., 1984.
5. Звездин В.К., Лыткин М.И. Физическое воспитание. Ч.2: Учебное пособие. Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 1997. – 117 с.
6. Ильина Л.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб.- метод. Комплекс/ Ин-т развития образования. Центр дистанцион. Образования. Педаг. Ин-т ЯГУ – Якутск: Изд-во ИРО МО РС (Я),1999.-88с.
7. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. Пособие для учителя. / Под. Ред. В.Н Кардащенко.-М.: Просвещение, 1986. –176с.  
Клусов Н. П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе — М., Просвещение, 1984.
8. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание»
9. Никифорова М.В., Ситникова Н.В. Современная школа и здоровье детей – Якутск: Изд-во ИРО МО РС (Я), 2004, - 84 с.
10. Поцелдем А.А. Формирование у школьников умений и навыков: Физкультура в школе, № 7, 1992 г.
11. Пусть ребенок растет здоровым ! – М.: Просвещение, 1975.-95с.
12. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
13. Спорт и личность: Спортивный ежегодник — М., 1985.  
Физическая культура в семье. Изд-е 3-е, перераб. и доп.- М.: ФиС,1973.-368с.
14. Шамаев Н.К. Как заниматься самостоятельно физической культурой в условиях Якутии. Методические рекомендации./В надзагл.: Госкомспорт Якутской – Саха ССР-1991.