КОНКУРСНАЯ РАБОТА

Номинация (Физическая культура)

 **«Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом**

 **на формирование физических качеств у обучающихся**

**среднего школьного возраста»
(исследование)**

Выполнил:

Коряков Иван Николаевич, 9 класс

Руководитель:

Белоусова Марина Станиславовна,

 учитель физической культуры

2020г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………………………………………………………..…………. 3-5

Раздел 1. Теоретическое состояние вопроса по данным литературных источников

* 1. Обзор литературы по выбранной теме………………...………………..….6
	2. Возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у обучающихся среднего школьного возраста………..…………….....................6-7
	3. Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников……………………………………………………………………….7-8

Раздел 2. Исследование и полученные результаты

2.1. Результаты тестирования физической подготовленности………………8-9

2.2.Анализ мониторинга посещаемости воспитанниками спортивных

секций…………………………………………………………….. 10-11

* 1. Анализ анкеты «Физкультура и спорт в моей жизни»…………..…11-14
	2. Сравнительный анализ проведенных исследований ………………14-16

Заключение, выводы, рекомендации ………………………………………17-18

Использованная литература……………………………………….……………..19

Приложения………………………………………………………….………20-23

**Введение**

*Жизнь — это не всего лишь борьба,*

 *а и много разных видов спорта.****Борис Крутиер***

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. В последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни человека. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, настольные электронные игры, отдых у телевизора, - все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии и отражаются на многих системах организма школьника: сердечнососудистой, мышечной, дыхательной. Проблема осложняется постоянно увеличивающимися учебными нагрузками. Сегодня нормальный день у ученика - в среднем, 6 уроков, плюс дополнительные занятия, еще 2-3 часа уходит на подготовку домашнего задания. В связи с этим отмечается дефицит двигательной активности, который может вызвать ряд серьезных изменений в организме. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление недостаточной двигательной активности у школьников при продолжительном напряженном умственном труде, - это активный отдых и организованная физкультурная деятельность.

В нашей школе действуют спортивные секции: «Волейбол» , «Бадминтон»,

« Настольный теннис» и « ОФП». К занятиям в секции допускаются все желающие школьники, не имеющие противопоказаний к данному виду спорта. Данные занятия призваны расширить и совершенствовать знания и 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 в коллективе, сила воли, целеустремленность, взаимопомощь, поддержка и другие необходимы не только на уроках, но и в соревновательной деятельности.

Под уровнем физической подготовленности в рамках школьной программы подразумевают показатели сдачи контрольных нормативов обучающихся: прыжки в длину с места, подтягивание, челночный бег 3х10, бег 60м.

Исходя из этого, необходимо более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе развития школьников среднего возраста.

Итак, **объектом исследования** являются обучающиеся 9 –х классов.

**Предмет исследования**: показатели уровня физической подготовленности (контрольные нормативы: прыжки в длину с места, подтягивание, челночный бег 3х10, бег 60м.).

**Цель исследования:**

изучить влияние занятий физической культурой, спортивными играми и самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом на уровень физической подготовленности обучающихся 9-х классов.

**Задачи исследования:**

1. изучить и проанализировать методическую литературу по выбранной теме;
2. изучить проблему влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников;
3. провести тестирование и анализ уровня физической подготовленности обучающихся 9-х классов;
4. провести и проанализировать анкетирование среди обучающихся 9-х классов «Физкультура и спорт в моей жизни»;
5. сделать выводы, дать рекомендации.

**Гипотеза исследования:**обучающиеся 9 классов, регулярно занимающиеся на уроках физической культуры и дополнительно физическими упражнениями в школьных спортивных секциях, а также в спортивных секциях вне школы, имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям  физических качеств.

**Методы исследования:**

- поиск, анализ и отбор информации (литература, интернет-источники);

- анкетирование и обработка результатов;

- тестирование и сравнение показателей физической подготовленности.

*Первый*, информационный этап включал в себя поиск информации: знакомство с научно-популярной, методической, справочной литературой, интернет-источниками. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. В первом разделе были освещены следующие теоретические вопросы: в первой главе проведен обзор литературы по выбранной теме, во второй главе рассмотрены возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у обучающихся среднего школьного возраста, в третьей главе изучено влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников, в четвертой главе представлена методика проведения тестирования уровня физической подготовленности.

На *втором* этапе было проведено тестирование уровня физической подготовленности обучающихся 9 классов, выполнен мониторинг посещаемости учебных занятий, анкетирование «Физкультура и спорт в моей жизни», а так же, выполнен последующий анализ.

В *заключение* работы сделаны выводы и даны рекомендации.

**Практическая значимость** проекта заключается в том, что исследование особенностей проявления двигательных качеств у обучающихся 9 классов позволит выявить разницу в общефизической подготовке обучающихся, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, а так же часто болеющих обучающихся, и вследствие чего, не посещающих уроки физкультуры и спортивные секции. По мнению исследователей, эти данные окажут существенную помощь в мотивации обучающихся к дополнительным занятиям физкультурой и спортом, и, как следствие, повышение успеваемости по предмету «Физическая культура».

**Глава 1. Исследование состояния вопроса по данным литературных источников**

* 1. **Обзор литературы по выбранной теме**

Проблеме физической подготовки и возрастного развития физических качеств школьников посвящены работы В.И. Филипповича, З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского и других специалистов в области физической культуры, считающих, что двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья учащихся, а её улучшение одной из главных задач физического воспитания в школе.

Многие авторы отмечают, что физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме и активно влияет на развитие двигательных способностей (Н.А. Фомин, В.П. Филин; А.Г. Хрипкова, М.В. Антронова).

Рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности детей и подростков во внеурочное время, снижение количества школьников, посещающих дополнительные физкультурно-спортивные мероприятия приводит к ухудшению физических кондиций и снижению физической подготовленности современных школьников. Физическая подготовка подрастающего поколения возлагается в настоящее время в основном на школу. Для большинства школьников уроки физической культуры являются не только основной, но часто и единственной формой их физического воспитания.

* 1. **Возрастные особенности воспитания основных двигательных качеств у обучающихся среднего школьного возраста.**

Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов.

Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма.

 По данным З.И. Кузнецовой (заведующая лабораторией содержания и методов физического воспитания НИИ физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР), проведено много исследований по изучению возрастных особенностей развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных возможностей детей.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке.

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

  ***Физическая нагрузка*** это определенная мера влияния физических упражнений на организм человека. Планируя физические нагрузки, надо учитывать их адекватность (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей) и систематичность (последовательность и регулярность). Физическая нагрузка, упражнения, физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, являются средством для повышения уровня физической подготовленности.

Под ***физической подготовленностью*** понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

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.

**Глава 2. Исследование и полученные результаты**

**2.1. Результаты тестирования 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 детей. Выбранные нормативы соответствуют уровню физической подготовленности обучающихся согласно авторской программы по физической культуре авторского коллектива В.И. Лях, А.А.Зданевич. Методика проведения тестов представлена в

 Приложении 1.

В исследовании приняли участие обучающихся 9 классов, которые относятся к основной медицинской группе. Результаты тестирования представлены в Приложении 2,3 и ниже (Таблица 1).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Ф.И. ученика | Уровень физической подготовленности |
| 1 | 9а | Епишев А. | Высокий |
| 2 | 9а | Ишкулов А. | Высокий |
| 3 | 9а | Клюкин М. | Высокий |
| 4 | 9а | Скобликов М. | Высокий |
| 5 | 9а | Азовсков Е. | Высокий |
| 6 | 9а | Никонова Н. | Высокий |
| 7 | 9а | Покидышев Е. | Высокий |
| 8 | 9а | Котов А. | Средний |
| 9 | 9а | Миронов А. | Средний |
| 10 | 9а | Макеев Б. | Средний |
| 11 | 9а | Кузнецова К. | Средний |
| 12 | 9а | Бронцев Р. | Средний |
| 13 | 9а | Скамай А. | Средний |
| 14 | 9а | Арсентьева Е.  | Средний |
| 15 | 9а | Казанцева А. | Низкий |
| 16 | 9а | Владимирова М. | Низкий |
| 17 | 9а | Круковская В. | Низкий |
| 18 | 9а | Сарселова Э. | Низкий |
| 19 | 9а | Дубяга Ф. | Низкий |
| 20 | 9а | Федотова А. | Низкий |
| 21 | 9б | Кузичкин А. | Низкий |
| 22 | 9б | Коряков И. | Высокий |
| 23 | 9б | Талько Е. | Высокий |
| 24 | 9б | Алексеева А. | Высокий |
| 25 | 9б | Гребенщикова А. | Высокий |
| 26 | 9б | Баннов А. | Средний |
| 27 | 9б | Кочаровский С. | Средний |
| 28 | 9б | Ибрагимов Б. | Средний |
| 29 | 9б | Белкин В. | Средний |
| 30 | 9б | Шамрина Н. | Средний |
| 31 | 9б | Юрку Р. | Средний |
| 32 | 9б | Зубкова Д.  | Средний |
| 33 | 9б |  Ремезова А. | Средний |
| 34 | 9б | Александрова В. | Средний |
| 35 | 9б | Багметов Д. | Средний |
| 36 | 9б | Сергеева Т.  | Средний |
| 37 | 9б | Гайванская Е. | Низкий |
| 38 | 9б | Манукян Н. | Низкий |
| 39 | 9б | Билюкина О. | Низкий |

Анализируя результаты сдачи контрольных нормативов обучающимися, можно отметить, что высокий уровень подготовленности имеют 11 человек (28%); средний уровень подготовки у 18 обучающихся (46%); низкий уровень у 10 обучающихся (26%)

* 1. **Анализ мониторинга посещаемости воспитанниками спортивных секций**

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Ф.И. ученика | **Посещение занятий секций** |
| 1 | 9а | Епишев А. | Регулярно |
| 2 | 9а | Ишкулов А. | Регулярно |
| 3 | 9а | Клюкин М. | Регулярно |
| 4 | 9а | Скобликов М. | Регулярно |
| 5 | 9а | Азовсков Е. | Регулярно |
| 6 | 9а | Никонова Н. | Редко |
| 7 | 9а | Покидышев Е. | Регулярно |
| 8 | 9а | Котов А. | Редко |
| 9 | 9а | Миронов А. | Регулярно |
| 10 | 9а | Макеев Б. | Не посещает |
| 11 | 9а | Кузнецова К. | Не посещает |
| 12 | 9а | Бронцев Р. | Не посещает |
| 13 | 9а | Скамай А. | Не посещает |
| 14 | 9а | Арсентьева Е.  | Регулярно |
| 15 | 9а | Казанцева А. | Не посещает |
| 16 | 9а | Владимирова М. | Не посещает |
| 17 | 9а | Круковская В. | Не посещает |
| 18 | 9а | Сарселова Э. | Не посещает |
| 19 | 9а | Дубяга Ф. | Редко |
| 20 | 9а | Федотова А. | Не посещает |
| 21 | 9б | Кузичкин А. | Не посещает |
| 22 | 9б | Коряков И. | Регулярно |
| 23 | 9б | Талько Е. | Не посещает |
| 24 | 9б | Алексеева А. | Регулярно |
| 25 | 9б | Гребенщикова А. | Редко |
| 26 | 9б | Баннов А. | Редко |
| 27 | 9б | Кочаровский С. | Не посещает |
| 28 | 9б | Ибрагимов Б. | Регулярно |
| 29 | 9б | Белкин В. | Регулярно |
| 30 | 9б | Шамрина Н. | Не посещает |
| 31 | 9б | Юрку Р. | Не посещает |
| 32 | 9б | Зубкова Д.  | Не посещает |
| 33 | 9б |  Ремезова А. | Регулярно |
| 34 | 9б | Александрова В. | Редко |
| 35 | 9б | Багметов Д. | Не посещает |
| 36 | 9б | Сергеева Т.  | Не посещает |
| 37 | 9б | Гайванская Е. | Не посещает |
| 38 | 9б | Манукян Н. | Не посещает |
| 39 | 9б | Билюкина О. | Не посещает |

Анализируя результаты мониторинга посещаемости воспитанниками спортивных секций, можно отметить:

регулярно посещают спортивные секции 13 обучающихся (33%); редко посещают спортивные секции 6 обучающихся (15%); не посещают спортивные секции 20 обучающихся (52%)

* 1. **Анализ анкеты «Физкультура и спорт в моей жизни»**

В ходе выполнения работы было проведено анкетирование под названием «Физкультура и спорт в моей жизни», в котором приняло участие 39 обучающихся. Приложение 3.

После обработки анкет по количественным показателям были получены следующие результаты:

1. Выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?

*Да - 15 чел., нет – 22чел., редко - 2 чел.;*

1. Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе?

*До 1 часа - 16 чел., 2 часа – 10 чел., 3 и более часа- 9 чел., нисколько – 4 чел.;*

1. Выполняешь ли ты дома физические упражнения?

*Да - 12чел., нет – 17 чел., иногда - 10 чел.;*

1. Какие игры ты предпочитаешь?

*Компьютерные - 26чел., спортивные - 13 чел.;*

1. Во сколько ты ложишься спать?

*До 22 часов – 2 чел., от 23 и более часов – 27чел., по-разному – 10 чел.;*

1. Сколько времени ты проводишь за компьютером?

*2часа – 11 чел., 3 часа – 18 чел.,4 часа и более- 10чел.; нисколько – 0 чел.;*

1. Как часто ты болеешь?
	1. *раза в год - 24 чел., 3-4 раза в год - 9 чел., по-разному – 6 чел.;*
2. Посещаешь ли ты спортивные секции?

*Да - 13 чел., нет – 20 чел., редко - 6 чел.;*

1. Посещаешь ты уроки физкультуры (в сп.зале)?

*Да - 39 чел.;*

1. Часто ли ты пропускаешь уроки физкультуры?

*Да - 4 чел., не пропускаю – 11 чел., редко - 24 чел.;*

1. Если пропускаешь, то по какой причине?

*По причине болезни – 32 чел., забыл форму, проспал и др. – 7 чел.;*

1. Нравится ли тебе уроки физкультуры?

*Да – 29 чел., по-разному – 6 чел., нет – 4 чел.;*

1. Сколько дней в неделю занимаешься на секции?
2. *день – 5 чел., 2 дня – 11 чел., 3 дня – 6 чел., не посещаю – 20 чел.;*
3. Нравится ли на уроках физкультуры играть в спортивные игры?

*Да – 29 чел.; нет- 10 чел.*

1. Продолжительность занятий спортом (спортивные секции)?

*1час – 2 чел., 2 часа – 6 чел.; 3часа-5чел.( из 13 чел. которые занимаются )*

1. Занимаются ли в твоей семье физической культурой и спортом?

*Да – 9 чел., нет – 22 чел., иногда – 8 чел.;*

1. Почему ты занимаешься в спортивных секциях?

*Нравится – 8 чел., можно участвовать в соревнованиях – 2 чел., развивает силу – 1 чел., весело – 2 чел.*

Проанализировав ответы можно сказать, что большинство обучающихся ведут малоактивный образ жизни; много времени проводят за компьютером и редко бывают на свежем воздухе; интересуют их больше компьютерные игры, нежели спортивные. 100% обучающихся посещают уроки физической культуры и подавляющему большинству - 29 обучающимся (74%) она нравится. Но, к сожалению только 13 обучающихся (33%) занимаются спортом, и только в 9 семьях(23%) родители ведут активный образ жизни, занимаясь физической культурой и спортом.

Вывод: У обучающихся, которые ведут малоподвижный образ жизни, больше времени проводят за компьютером, редко бывают на свежем воздухе, чаще болеют, хуже учатся в школе. Уровень физических и функциональных способностей у них ниже, чем у детей, которые регулярно занимаются на уроках физической культуры, занимаются спортом, ведут активный образ жизни.

Если посмотреть на ответы обучающихся, то положительный настрой на уроки физической культуры и занятия в секциях имеют все опрашиваемые, но не все имеют одинаковые практические результаты.

Данный анализ дает общую картину отношения девятиклассников к физкультуре и спорту.

Ниже (Таблица3) приведены качественные показатели отношения каждого обучающегося в отдельности.

Ответы на вопросы 1-11, 13, 15, 16 дают представление о реальной картине, т.е. практической увлеченности или не увлеченности физкультурой и спортом: самостоятельных занятиях, посещаемости уроков физической культуры и секций, заболеваемости. Высокий практический результат определяется наличием у испытуемого самостоятельных занятий физическими упражнениями, регулярной посещаемостью уроков и секций, низкой заболеваемостью и, как следствие, небольшим количеством пропусков. Средний практический результат определяется наличием половины вышеупомянутых показателей. Низкий практический результат определяется полным отсутствием или присутствием только 2-3 положительных показателей.

Ответы на вопросы 12, 14, 17 дают представление об эмоциональном настрое респондентов: отношении к занятиям, желании заниматься.

После анализа анкет по качественным показателям,были получены следующие результаты.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Класс | Ф.И. ученика | Эмоциональный настрой | **Практический результат** |
| 1 | 9а | Епишев А. | Положительный | Высокий |
| 2 | 9а | Ишкулов А. | Положительный | Высокий |
| 3 | 9а | Клюкин М. | Положительный | Высокий |
| 4 | 9а | Скобликов М. | Положительный | Высокий |
| 5 | 9а | Азовсков Е. | Положительный | Высокий |
| 6 | 9а | Никонова Н. | Положительный | Высокий |
| 7 | 9а | Покидышев Е. | Положительный | Высокий |
| 8 | 9а | Котов А. | Положительный | Средний |
| 9 | 9а | Миронов А. | Положительный | Высокий |
| 10 | 9а | Макеев Б. | Положительный | Средний |
| 11 | 9а | Кузнецова К. | Положительный | Средний |
| 12 | 9а | Бронцев Р. | Положительный | Низкий |
| 13 | 9а | Скамай А. | Положительный | Низкий |
| 14 | 9а | Арсентьева Е.  | Положительный | Высокий |
| 15 | 9а | Казанцева А. | Положительный | Низкий |
| 16 | 9а | Владимирова М. | Положительный | Низкий |
| 17 | 9а | Круковская В. | Положительный | Низкий |
| 18 | 9а | Сарселова Э. | Положительный | Низкий |
| 19 | 9а | Дубяга Ф. | Положительный | Средний |
| 20 | 9а | Федотова А. | Положительный | Средний |
| 21 | 9б | Кузичкин А. | Положительный | Низкий |
| 22 | 9б | Коряков И. | Положительный | Высокий |
| 23 | 9б | Талько Е. | Положительный | Средний |
| 24 | 9б | Алексеева А. | Положительный | Высокий |
| 25 | 9б | Гребенщикова А. | Положительный | Средний |
| 26 | 9б | Баннов А. | Положительный | Средний |
| 27 | 9б | Кочаровский С. | Положительный | Средний |
| 28 | 9б | Ибрагимов Б. | Положительный | Высокий |
| 29 | 9б | Белкин В. | Положительный | Высокий |
| 30 | 9б | Шамрина Н. | Положительный | Средний |
| 31 | 9б | Юрку Р. | Положительный | Низкий |
| 32 | 9б | Зубкова Д.  | Положительный | Низкий |
| 33 | 9б |  Ремезова А. | Положительный | Высокий |
| 34 | 9б | Александрова В. | Положительный | Низкий |
| 35 | 9б | Багметов Д. | Положительный | Средний |
| 36 | 9б | Сергеева Т.  | Положительный | Низкий |
| 37 | 9б | Гайванская Е. | Положительный | Низкий |
| 38 | 9б | Манукян Н. | Положительный | Низкий |
| 39 | 9б | Билюкина О. | Положительный | Низкий |

Высокий практический результат по итогам анкетирования был определен у 14 обучающихся (36%); средний практический результат определен у 13 обучающихся (33%); низкий практический результат определен у 12 обучающихся (31%) Т.к. для оценки уровня физической подготовленности корректно брать в расчет практический результат анкетирования, он и был взят для сравнительного анализа.

* 1. **Сравнительный анализ проведенных исследований**

Сравнительный анализ проведенных исследований показывает взаимосвязь или ее отсутствие между занятиями физической культурой и спортом и уровнем физической подготовленности обучающихся 9 классов. Для наглядности данные в таблице выделены цветом.

Наличие высокого уровня физической подготовленности, регулярных посещений занятий в секциях и высокий практический результат на основе анкетирования выделено красным цветом.

Наличие среднего уровня физической подготовленности, периодического («редкого») посещения занятий в секциях и средний практический результат на основе анкетирования выделено оранжевым цветом.

Наличие низкого уровня физической подготовленности, отсутствие занятий в секциях («не посещает») и низкий практический результат на основе анкетирования выделено желтым цветом.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Класс | Ф.И. ученика | Уровеньфизической подготовленности | **Посещение занятий секций** | **Практический результат анкетирования** |
| 1 | 9а | Епишев А. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 2 | 9а | Ишкулов А. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 3 | 9а | Клюкин М. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 4 | 9а | Скобликов М. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 5 | 9а | Азовсков Е. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 6 | 9а | Никонова Н. | Высокий | Редко | Высокий |
| 7 | 9а | Покидышев Е. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 8 | 9а | Котов А. | Средний | Редко | Средний |
| 9 | 9а | Миронов А. | Средний | Регулярно | Высокий |
| 10 | 9а | Макеев Б. | Средний | Не посещает | Средний |
| 11 | 9а | Кузнецова К. | Средний | Не посещает | Средний |
| 12 | 9а | Бронцев Р. | Средний | Не посещает | Низкий |
| 13 | 9а | Скамай А. | Средний | Не посещает | Низкий |
| 14 | 9а | Арсентьева Е. | Средний | Регулярно | Высокий |
| 15 | 9а | Казанцева А. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 16 | 9а | Владимирова М. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 17 | 9а | Круковская В. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 18 | 9а | Сарселова Э. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 19 | 9а | Дубяга Ф. | Низкий | Редко | Средний |
| 20 | 9а | Федотова А. | Низкий | Не посещает | Средний |
| 21 | 9б | Кузичкин А. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 22 | 9б | Коряков И. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 23 | 9б | Талько Е. | Высокий | Не посещает | Средний |
| 24 | 9б | Алексеева А. | Высокий | Регулярно | Высокий |
| 25 | 9б | Гребенщикова А. | Высокий | Редко | Средний |
| 26 | 9б | Баннов А. | Средний | Редко | Средний |
| 27 | 9б | Кочаровский С. | Средний | Не посещает | Средний |
| 28 | 9б | Ибрагимов Б. | Средний | Регулярно | Высокий |
| 29 | 9б | Белкин В. | Средний | Регулярно | Высокий |
| 30 | 9б | Шамрина Н. | Средний | Не посещает | Средний |
| 31 | 9б | Юрку Р. | Средний | Не посещает | Низкий |
| 32 | 9б | Зубкова Д. | Средний | Не посещает | Низкий |
| 33 | 9б | Ремезова А. | Средний | Регулярно | Высокий |
| 34 | 9б | Александрова В. | Средний | Редко | Низкий |
| 35 | 9б | Багметов Д. | Средний | Не посещает | Средний |
| 36 | 9б | Сергеева Т. | Средний | Не посещает | Низкий |
| 37 | 9б | Гайванская Е. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 38 | 9б | Манукян Н. | Низкий | Не посещает | Низкий |
| 39 | 9б | Билюкина О. | Низкий | Не посещает | Низкий |

Для большей наглядности сравним сначала данные результатов: «высокий» уровень физической подготовленности и «средний» уровень физической подготовленности.

8 испытуемых (20,5%) имеют высокие результаты по всем показателям. Это Епишев А., Ишкулов А., Клюкин М., Скобликов М., Коряков И., Азовсков Е., Покидышев Е. , Алексеева А., которые систематически занимаются на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

У 3 (8%) обучающихся с высоким уровнем физической подготовленности присутствуют средние результаты по двум показателям. Это Никонова Н., Талько Е., Гребенщикова А., регулярного посещения уроков и их природных физических данных достаточно для сдачи контрольных нормативов на «высокий» уровень

В связи с недостаточными природными данными у 5 обучающихся(13%) со «средним» уровнем физической подготовленности присутствуют высокие результаты по двум показателям. Это Миронов А., Ибрагимов Б., Белкин В., Ремезова А., Арсентьева Е. У десяти обучающихся (25,5%) со «средним» уровнем физической подготовленности присутствуют как средние, так и низкие показатели по результатам исследований. В данных случаях можно предположить, что уровень ФП зависит от индивидуальных особенностей и способностей учащихся. Это Макеев Б., Кузнецова К., Скамай А., Кочаровский С., Юрку Р., Зубкова Д., Александрова В., Багметов Д.

В процессе анализа данных была выявлена взаимосвязь уровня физической подготовленности обучающихся и двух других результатов исследования.

Корреляция, выраженная в данных противоположных результатов: «высокий» уровень физической подготовленности у 11 обучающихся (28%) и «средний» уровень физической подготовленности - у 20 обучающихся (38%), составляет в общей сумме 66% позволяет утверждать верность выдвинутой гипотезы.

**Заключение**

В работе над исследовательским проектом были затронуты различные аспекты: теория и практика, процесс и результат, субъективная степень удовлетворенности каждого обучающегося и, мы надеемся, объективная оценка продукта.

В начале исследования был спланирован весь объем работы и организовано её выполнение.

По мнению исследователей, цель достигнута: изучено влияние занятий физической культурой и спортом, самостоятельных занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности обучающихся.

**Выводы:**

1. результаты исследовательской работы подтвердили, что обучающиеся

9 классов, регулярно занимающиеся физическими упражнениями на уроках физической культуры, дополнительно на занятиях спортивных секций, а так же самостоятельно имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям;

1. развитие физических качеств зависит от регулярности и продолжительности занятий физической культурой и спортом;
2. занятия физическими упражнениями на уроках физической культуры обеспечивает лишь минимум необходимой физической нагрузки;
3. 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.

**Рекомендации:**

1. На «среднем» и «низком» уровнях находится контрольный норматив прыжок в длину с места. Для коррекции данного норматива рекомендуются определённые упражнения, вот некоторые из них:

- прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество;

- выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков;

1. На «среднем» и «низком» уровнях показатели норматива по подтягиванию, для коррекции данного норматива рекомендуются определённые упражнения, вот некоторые из них:

- сгибание и разгибание рук из различных исходных положений;

- упражнения с отягощениями

Работа над исследованием была увлекательной. Авторы надеются на ответный положительный интерес к своим изысканиям учащихся нашей школы, их активные занятия физкультурой и спортом и, как следствие, достижение высоких спортивных результатов.

**Используемые источники**

**Литература:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №5. - С. 4-8.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого - М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

3. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе, № 1,2000.

4. Лях В.И., Зданевич A.A. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Изд. «Просвещение», 2011.

5. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». М.: «ФиС», 1977.

6. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возраст­ная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.: «ФиС», 2004.

8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: «ФиС», 1991.

**Интернет-источники:**

9. <http://studbooks.net/667241/turizm/vozrastnye_periody>

10.https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe

11.https://compedu.ru/publication/issledovatelskaia-rabota

Приложение 1

 **Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов в беге на 60 м. (сек.) мальчики 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 9,1-9,6 | 9,7-10,7 | 10,8-11,5 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 8,8-9,4 | 9,5-10,9 | 11.0-11,2 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 8,7-9,2 | 9,3-10,1 | 10,2-11,0 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 8,5-9,0 | 9,1-9,9 | 10,0-10,7 |
|  |  |  |  |
| **15 лет** | **8,3-8,9** | **9,0-10,0** | **10,1-10,6** |
|  |  |  |  |
| **16 лет** | **12,6-13,5** | **13,6-15,6** | **15,7-16,6** |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в беге на 60 м. (сек.) девочки 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 10,1-10,7 | 10,8-11,4 | 11,5-12,0 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 9,8-10,4 | 10,5-11,2 | 11,3-11,8 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 9,6-10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,6 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 9,4-9,9 | 10,0-10,6 | 10,7-11,5 |
|  |  |  |  |
| **15 лет** | **9,2-9,8** | **9,9-10,4** | **10,5-11,6** |
|  |  |  |  |
| **16 лет** | **14,3-15,5** | **15,6-18,2** | **18,3-19,5** |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
| 13 лет | 192-211 | 171-191 | 141-170 |
| 14 лет | 205-220 | 187-204 | 162-186 |
| **15 лет** | **209-225** | **190-208** | **163-189** |
| **16 лет** | **219-242** | **195-218** | **168-194** |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 170-193 | 153-169 | 129-152 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 178-204 | 159-177 | 132-158 |
|  |  |  |  |
| **15 лет** | **176-204** | **156-175** | **128-155** |
|  |  |  |  |
| **16 лет** | **176-205** | **155-175** | **125-154** |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 10-12 | 6-9 | 2-5 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 11-13 | 7-10 | 3-6 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 12-14 | 8-11 | 3-7 |
|  |  |  |  |
| **15 лет** | **13-17** | **8-12** | **4-7** |
|  |  |  |  |
| **16 лет** | **14-19** | **9-13** | **5-8** |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 16-20 | 10-15 | 4-9 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 15-19 | 9-14 | 5-8 |
|  |  |  |  |
| **15 лет** | **15-20** | **10-14** | **6-9** |
|  |  |  |  |
| **16 лет** | **13-17** | **9-12** | **5-8** |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 |
|  |  |  |  |
| **15 лет** | **7,7** | **8,4-8,0** | **8,6** |
|  |  |  |  |
| **16 лет** | **7,3 и выше** | **8,0-7,7** | **8,2 и ниже** |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8,8 | 9,6-9,1 | 10,0 |
| 13 лет | 8,7 | 9,5-9,0 | 10,0 |
| 14 лет | 8,6 | 9,4-8,9 | 9,9 |
| **15 лет** | **8,5** | **9,3-8,8** | **9,7** |
| **16 лет** | **8,4 и выше** | **9,3-8,7** | **9,7 и ниже** |
|  |  |  |  |

 Приложение 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Фамилия, имя | Челночный бег 3х10м | Уровень | Прыжок в длину с места(см) | Уровень | Подтягивание | Уровень | Бег 60м. | Уровень |
| 1 | Епишев А. | 7,51 | Высокий | 240 | Высокий | 10 | Средний | 8,47 | Высокий |
| 2 | Ишкулов А. | 7,1 | Высокий | 230 | Высокий | 14 | Высокий | 8,47 | Высокий |
| 3 | Клюкин М. | 7,7 | Высокий | 215 | Высокий | 13 | Высокий | 8,9 | Высокий |
| 4 | Скобликов М. | 7,6 | Высокий | 230 | Высокий | 13 | Высокий | 8,56 | Высокий |
| 5 | Азовсков Е. | 7,71 | Высокий | 209 | Высокий | 8 | Средний | 8,87 | Высокий |
| 6 | Никонова Н. | 8,47 | Высокий | 213 | Высокий | 16 | Высокий | 9,4 | Высокий |
| 7 | Покидышев Е. | 7,68 | Высокий | 218 | Высокий | 13 | Высокий | 8,8 | Высокий |
| 8 | Котов А. | 8,4 | Средний | 195 | Средний | 8 | Средний | 9,22 | Средний |
| 9 | Миронов А. | 8,45 | Средний | 208 | Средний | 2 | Низкий | 9,1 | Средний |
| 10 | Макеев Б. | 8,3 | Средний | 205 | Средний | 8 | Средний | 9,0 | Средний |
| 11 | Кузнецова К. | 9,0 | Средний | 166 | Средний | 14 | Средний | 9,93 | Средний |
| 12 | Бронцев Р. | 8,35 | Средний | 206 | Средний | 6 | Низкий | 9,08 | Средний |
| 13 | Скамай А. | 9,1 | Средний | 173 | Средний | 19 | Высокий | 9,97 | Средний |
| 14 | Арсентьева Е.  | 9,35 | Средний | 150 | Низкий | 13 | Средний | 10,4 | Средний |
| 15 | Казанцева А. | 9,6 | Низкий | 155 | Низкий | 12 | Средний | 11,03 | Низкий |
| 16 | Владимирова М. | 10,0 | Низкий | 150 | Низкий | 10 | Средний | 11,13 | Низкий |
| 17 | Круковская В. | 9,8 | Низкий | 160 | Средний | 9 | Низкий | 10,55 | Низкий |
| 18 | Сарселова Э. | 9,9 | Низкий | 136 | Низкий | 9 | Низкий | 11,25 | Низкий |
| 19 | Дубяга Ф. | 8,7 | Низкий | 182 | Низкий | 1 | Низкий | 10,56 | Низкий |
| 20 | Федотова А. | 9,7 | Низкий | 140 | Низкий | 9 | Низкий | 11,3 | Низкий |
| 21 | Кузичкин А. | 8,7 | Низкий | 185 | Низкий | 0 | Низкий | 10,4 | Низкий |
| 22 | Коряков И. | 7,6 | Высокий | 225 | Высокий | 13 | Высокий | 8,4 | Высокий |
| 23 | Талько Е. | 7,7 | Высокий | 251 | Высокий | 15 | Высокий | 8,2 | Высокий |
| 24 | Алексеева А. | 8,3 | Высокий | 180 | Высокий | 18 | Высокий | 9,25 | Высокий |
| 25 | Гребенщикова А. | 8,5 | Высокий | 189 | Высокий | 20 | Высокий | 9,65 | Высокий |
| 26 | Баннов А. | 8,3 | Средний | 206 | Средний | 4 | Низкий | 9,0 | Средний |
| 27 | Кочаровский С. | 8,3 | Средний | 217 | Высокий | 3 | Низкий | 9,1 | Средний |
| 28 | Ибрагимов Б. | 8,8 | Средний | 185 | Низкий | 8 | Средний | 8,72 | Высокий |
| 29 | Белкин В. | 8,2 | Средний | 196 | Средний | 10 | Средний | 9,85 | Средний |
| 30 | Шамрина Н. | 9,3 | Средний | 163 | Средний | 11 | Средний | 10,56 | Низкий |
| 31 | Юрку Р. | 8,0 | Средний | 237 | Высокий | 10 | Средний | 9,0 | Средний |
| 32 | Зубкова Д.  | 9,1 | Средний | 175 | Средний | 12 | Средний | 9,9 | Средний |
| 33 |  Ремезова А. | 9,3 | Средний | 155 | Низкий | 13 | Средний | 10,2 | Средний |
| 34 | Александрова В. | 9,1 | Средний | 173 | Средний | 14 | Средний | 9,9 | Средний |
| 35 | Багметов Д. | 8,2 | Средний | 201 | Средний | 7 | Низкий | 9,0 | Средний |
| 36 | Сергеева Т.  | 9,3 | Средний | 170 | Средний | 12 | Средний | 10,1 | Средний |
| 37 | Гайванская Е. | 9,5 | Низкий | 150 | Низкий | 10 | Средний | 11,0 | Низкий |
| 38 | Манукян Н. | 9,7 | Низкий | 155 | Низкий | 12 | Средний | 10,9 | Низкий |
| 39 | Билюкина О. | 10,0 | Низкий | 140 | Низкий | 9 | Низкий | 11,3 | Низкий |