Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа имени Всеволода Павловича Сергеева с. Родничок Балашовского района Саратовской области»

**ТЕМА РАБОТЫ**

**«Влияние занятий спортом на физическое**

**развитие учащихся».**

 **Выполнила:**

Губанов Владимир, ученик 9 класса.

**Руководитель:**

Коваленко Маргарита Тимофеевна,

учитель физической культуры.

**Оглавление**

**Введение**……………………………………………………………………………3

**Глава 1.** **Теоретическая часть…………………………………………………..3-6**

1.1 Что такое физическое развитие? ……………………………………………..3-4

1.2 Основные параметры физического развития…………………………………5-6

1.3 Как влияет спорт на физическое развитие…………………………………….6

**Глава 2. Практическая часть……………………………………………………7-9**

2.1 Подготовка и проведение эксперимента………………………………………7

2.2 Результаты эксперимента……………………………………………………….8-9

**Заключение**…………………………………………………………………………9

**Приложения**……………………………………………………………………….10-11

**Список литературы**………………………………………………………………….12

**Введение**

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 тренированных и нетренированных учащихся 9 класса.

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 характеризуется 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. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

**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 развитиячеловека, зависящий от возраса, 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.

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**

**2.1 Подготовка и проведение эксперимента**

Для проведения эксперимента целью, которого является определение и сравнение уровня развития физических качеств у тренированных и нетренированных учащихся 9 класса, 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 (подробное описание тестов см. приложение 1).

Тестирование проходила на базе спортивного зала МОУ СОШ с.Родничок им. В.П. Сергеева на уроке физической культуры. Участие приняли ученики 9 -11 классов, в составе 11 человек из них 3 человека, посещают секцию ОФП. Результаты исследования у учащихся 9-11 классов, занимающихся спортом занесены в таблицу 1 (см. приложение 2); у учеников, не занимающихся спортом в таблицу 2 (см. приложение 3).

В процессе проведения тестирования, все поставленные задачи реализовались:

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

**2.2 Результаты эксперимента**

* При сравнении результатов тестирования выносливости, мы видим, что высокий уровень у занимающихся спортом выше на 50%, чем у не занимающихся, средний уровень на 25%, а низкий равен нулю.

Обобщающий анализ результатов тестирования выносливости у испытуемых, занимающихся и не занимающихся спортом, представлен в диаграмме 1 (см. приложение 4)

* При сравнении результатов тестирования силы, мы видим, что высокий уровень у занимающихся спортом выше на 50%, чем у не занимающихся, средний уровень на 25%, а низкий равен нулю.

Обобщающий анализ результатов тестирования силы у испытуемых, занимающихся и не занимающихся спортом, представлен в диаграмме 2 (см. приложение 4)

* При сравнении результатов тестирования скорости, мы видим, что высокий уровень у занимающихся спортом 100%, у не занимающихся спортом низкий и средний уровни 50%.

Обобщающий анализ результатов тестирования скорости у испытуемых, занимающихся и не занимающихся спортом, представлен в диаграмме 3 (см. приложение 5)

* При сравнении результатов тестирования гибкости, мы видим, что высокий уровень у занимающихся спортом на 25% выше, чем у не занимающихся; средний уровень у двух групп одинаковый и равен 50%, а низкий уровень у занимающихся 0%, у не занимающихся 25%.

Обобщающий анализ результатов тестирования гибкости у испытуемых, занимающихся и не занимающихся спортом, представлен в диаграмме 4 (см. приложение 5)

* При сравнении результатов тестирования координации, мы видим, что низкий уровень у двух групп 0%, высокий и средний уровни у занимающихся спортом преобладают на 50%.

Обобщающий анализ результатов тестирования координации у испытуемых, занимающихся и не занимающихся спортом, представлен в диаграмме 5 (см. приложение 6)

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что такие физические качества, как выносливость, сила, скорость, гибкость и координация у учащихся, занимающихся спортом, развиты лучше, и следовательно занятие спорт оказывает влияние на физическое развитие.

**Заключение**

1. В ходе работы были проанализированы разнообразные источники информации по данному вопросу.
2. Проведены различные измерения выполнения нормативов учащимися 9-11 классов.
3. Сравнили и проанализировали, как выполняют упражнения тренированные и нетренированные учащиеся.
4. Сравнение физических качеств показали, что те учащиеся, которые занимаются систематически спортом, показали в целом более высокие результаты при измерении физических качеств.
5. Тренированные учащиеся, показывали не все высокие результаты. Это объясняется тем, что ребята занимаются разными видами спорта, а они способствуют развитию разных физических качеств.

*Приложение 1*

**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. Низкий уровень – 8-11 сек, Средний – 12- 16 сек, Высокий – 17-25 сек.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:** подтягивания. *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 отжиманий. Низкий уровень 5-7 раз, средний уровень 8-10 раз, высокий уровень 11-15 раз.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:** бег на 60 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта).*Оборудование*: секундомер, свисток.*Результат:* время бега. Низкий уровень- до 12 сек, средний – до 11 сек, высокий - 10 сек.

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

**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. Низкий уровень – до 13 раз, средний – 14 – 19 раз, высокий – 20-25 раз.

*Приложение 2*

Таблица 1

**Данные тестирования одноклассников, регулярно занимающихся спортом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И испытуемого** | **Выносливость (удержание в висе на согнутых руках)** | **Сила (подтягивания),****отжимание от пола** | **Скорость (бег на 60 м)** | **Гибкость (Наклон вперед)** | **Координация (Передача мяча)** |
| 1. | Губанов В. | 18 сек | 8 раз | 10 сек | +10 | 20 раз |
| 2. | Алексеенко А. | 15 сек | 9 раз | 10 сек | +6 | 15 раз |
| 3 | Исаева А. | 14 сек | 10 раз | 11.6 сек | +8 | 17 раз |

*Приложение 3*

Таблица 2

**Данные тестирования одноклассников, не занимающихся спортом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И испытуемого** | **Выносливость (удержание в висе на согнутых руках)** | **Сила (подтягивания)** | **Скорость (бег на 60 м)** | **Гибкость (Наклон вперед)** | **Координация (Передача мяча)** |
| 1. | Ахмедов Д. | 11 сек | 9 раз | 12 сек | выс | 15 раз |
| 2. | Лутовинова А. | 18 сек | 10 раз | 12 сек | сред | 18 раз |
| 3. | Расстрыгина А. | 13 сек | 7 раз | 10 сек | низ | 16 раз |
| 4. | Малозёмов П. | 13 сек | 12 раз | 10 сек | сред | 17 раз |

**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.
5. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.
6. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. 1972. - 176 с.