

III муниципальная учебно-исследовательская конференция школьников  
Угличского муниципального района  
Ярославской области

## **Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников**

**Автор – Звонарёва Валерия Андреевна,**  
обучающаяся 7 класса  
средней школы № 2 г. Углича

**Научный руководитель –**  
**Пирова Дарья Евгеньевна,**  
учитель физической культуры  
Средней Общеобразовательной Школы №2

# Актуальность



использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека

# Проблема

постоянно увеличиваются учебные  
нагрузками, нехватка двигательной  
активности.

# Цель

ВЫЯСНИТЬ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
МАЛЬЧИКОВ 2003 ГОДА РОЖДЕНИЯ  
МОУ СОШ №2.

# Задачи

- изучить и проанализировать методическую литературу по выбранной теме;
- изучить проблему влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности школьников;
- провести и разобрать анкетирование среди обучаемых МОУ СОШ №2 2002-2003 года рождения «Физкультура в жизни каждого из нас» для оценки двигательной активности подростков по Ю.Драбик (2006г);
- провести тестирование уровня физической подготовленности (тестовый контроль) и проанализировать в начале учебного года и в конце.



**А.П. Матвеев**



**В.С.**

**Фарфель**

**Физическая нагрузка** это величина воздействия физических упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма учащихся, которая должна регулироваться по объему и интенсивности.





Под **физической подготовленностью** мы понимаем результат физической подготовки, целенаправленного процесса по развитию физических качеств





## **Физические качества** - ЭТО

индивидуальные особенности,  
определяющий уровень двигательных  
возможностей человека.

- Быстрота
- Гибкость
- Сила
- Выносливость
- Ловкость

**Быстрота** – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)



**Гибкость** – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.



**Сила** – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.



**Выносливость** - это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.



**Ловкость**- это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.






# Анкетирование

- сколько часов в неделю( в среднем) вы были физически активны за последний месяц ? до 1 часа, 1-2 часа, 3-4 часа, 5-6 часов, более 6 часов;
- как часто в неделю вы выполняете физические упражнения?
- 1 раз , несколько раз;
- как часто вы совершаете двигательную активность, во время которой существенно ускоряется ваше дыхание? Редко или никогда , менее чем 1 раз в неделю, 1 раз в неделю, 2-3 раза в неделю, 4-5 раз в неделю, 6 и более раз в неделю;
- являетесь ли вы активным спортсменом? Да , нет





**Анализируя данное анкетирование, мы**  
делаем вывод, что активными  
спортсменами являются 5 человек. 5  
человек совершают двигательную  
активность 3 раза в неделю, только потому  
что ходят на уроки физической культуры, а  
другие 5 посещают секции.

- *Челночный бег 3x10. (координационные способности)*
- *Прыжок в длину с места. ( Скоростно- силовые способности)*
- *Наклон вперед из положения стоя. (гибкость)*
- *Поднимание туловища, 30 сек( выносливость)*



№ п/п	Фамилия Имя	Прыжок в длину с места		Челночный бег 3*10м		Наклон вперед из положения стоя		Поднимание туловища за 30 сек.	
		сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
1	Азаров Владислав	170	173	10,09	10,02	6	9	19	23
2	Андреев Константин	145	150	10,82	10,55	2	5	13	16
3	Астахов Никита	175	179	10,36	10,20	4	8	20	24
4	Баранов Владимир	150	160	10,43	10,40	2	7	15	18
5	Клочков Владислав	180	185	9,57	9,25	5	9	22	24
6	Кондрашов Денис	180	182	9,27	9,15	7	10	24	24
7	Копытов Павел	185	187	10,10	9,50	4	8	24	26
8	Мякотников Даниил	190	195	9,22	8,56	7	9	25	27
9	Покатилов Юрий	155	160	11,03	10,84	-	3	10	15
10	Рыбаков Илья	180	185	9,10	8,9	5	9	24	25

## При оценки общей физической

**подготовленности** видно, что у каждого из испытуемых на конец учебного года имеются улучшения результатов. Есть и те дети у которых результат остался прежним. Тем самым мы доказали, что занятия физической культурой даёт положительный результат.



**«Не ждите, пока кто-то за руку вас  
приведёт на стадион, будьте  
инициативнее! Занимайтесь физкультурой  
сами, приобщайте к ней младших  
братишек, сестрёнок и даже родителей.»**

