



**I Республиканская научно-  
практическая конференция  
школьников  
«Первые шаги в науку»**

**Исследовательская работа**

**«Влияние уроков физической культуры  
на здоровье и успеваемость учащихся»**

**Автор работы  
Казаченко Оксана  
учащаяся 6 «А» класса;  
МБОУ «ИСОШ №1»  
Руководитель:  
Дягилева Татьяна Ивановна**

**В детском возрасте не задумываешься о своём здоровье, но, понимая важность его сохранения и укрепления надо говорить о здоровом образе жизни уже сейчас. Прививать устойчивые навыки сбережения здоровья, так как состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Физически здоровых детей в школу приходит с каждым**

## **Актуальность темы**



**Какую роль играет физическая культура жизни современных детей? Влияет ли физическая культура на успеваемость?**

## *Цель исследования*

**оценить с помощью тестов  
показатели физического и  
умственного развития  
учащихся 6 класса МБОУ  
«Инсарская СОШ №1»**

## *Объект исследования*

**процесс  
формирований  
представлений и  
знаний о здоровом  
образе жизни и  
влиянии физических  
упражнений на  
здоровье**

## *Предмет исследования*

**виды нагрузок и  
физических  
упражнений на  
здоровье**

## **Задачи исследования:**

- 1. изучить имеющуюся литературу по вопросам здоровья и здорового образа жизни, рассмотреть виды и формы физических нагрузок;**
- 2. проанализировать дозирование физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья школьников;**
- 3. провести исследование по показателям организма после различных нагрузок;**
- 4. разработать оздоровительную систему занятий для девочек и мальчиков 11-12 лет;**

## **Методы исследования:**

- анкетирование,**
- анализ литературы,**
- метод практических действий,**
- индивидуальная и групповая раб**





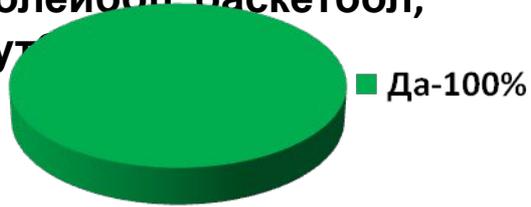
*«...отставание в учебе лишь результат плохого здоровья»*  
**В.А.Сухомлинский**



**Регулярные занятия спортом пробуждают и активизируют природные способности ребенка. Дают возможность снять усталость после напряженных школьных занятий, разрядиться психологически и получить дополнительную энергию на будущее.**

# Анкетирование

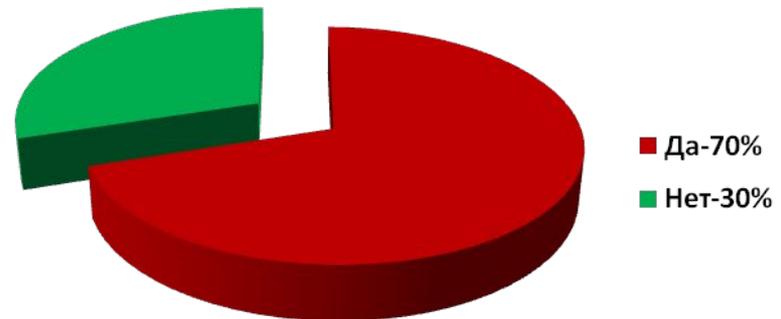
«Любите ли вы спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)?»



«Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта в секции (или тренируетесь самостоятельно)?»



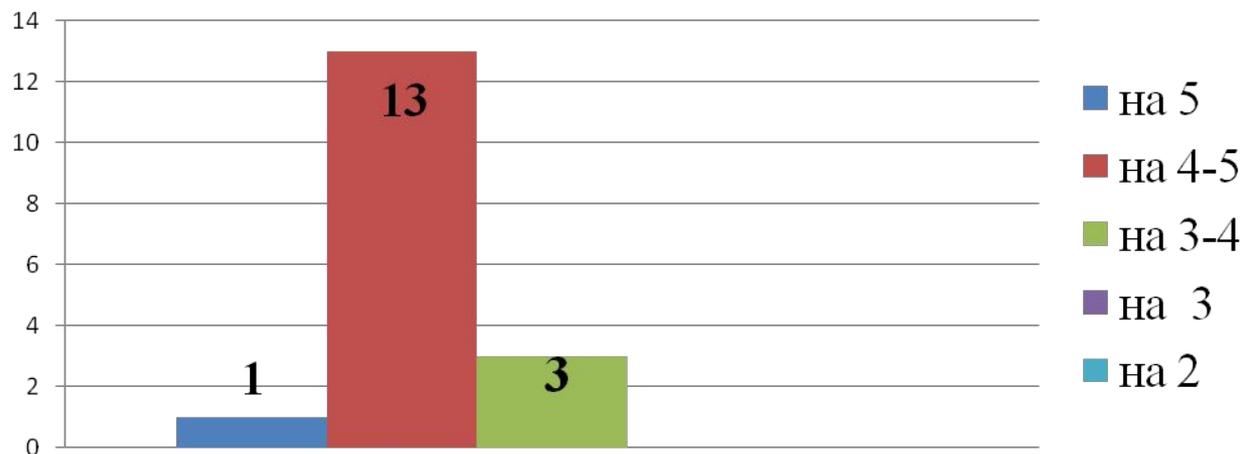
«Участвуете ли вы в школьных, муниципальных, республиканских соревнованиях?»



# Анкетирование родителей

Как вы думаете на какую оценку учатся дети-спортсмены?

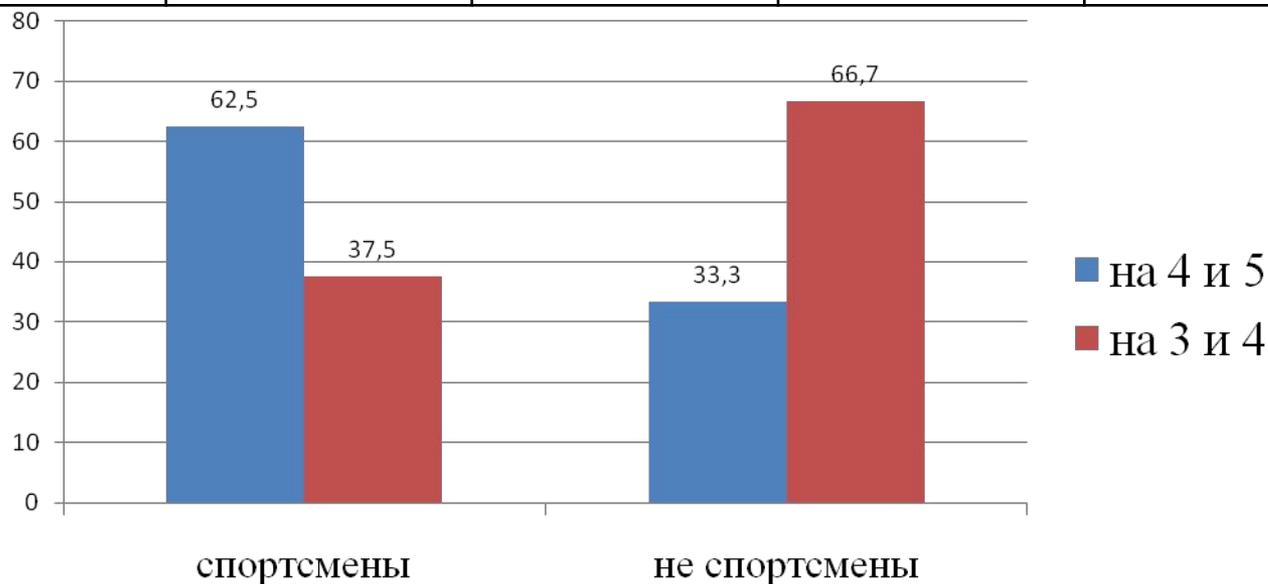
Оценка	Кол-во ответов
на 5	1
на 4-5	13
на 3-4	3
на твёрдую тройку	0
неудовлетворительно	0



**Вывод:** родители считают, что спорт хорошо влияет на школьную успеваемость.

# Успеваемость учащихся 6 А класса

категория	успеваемость			
	на 4 и 5		на 3 и 4	
	КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%
спортсмены	5	62,5	3	37,5
не спортсмены	3	33,3	6	66,7



**Вывод:** занятия спортом положительно влияют на здоровье детей и успеваемость в школе.

## Результаты развития основных двигательных качеств в 6А классе

Фамилия, Имя	Пол	Возраст	Бег 30м (быстро)	Кросс 1000м	Подтягивание	Отжимание	Лов-кость (челн бег) 3x10	Гиб-кость
Казаченко О.	ж	12	5,5	4,35	17	30	8,5	13
Курамшина Н.	ж	12	5,7	4,53	17	22	8,4	10
Позникина А.	ж	12	5,8	5,40	1	5	11,5	6
Семина Ю.	ж	13	7,0	5,54	0	3	11,5	3
Улякина Ю.	ж	12	5,8	4,44	17	0	9,2	11
Бычков О.	м	14	6,7	5,35	3	10	10,2	2
Козин М.	м	12	6,3	6,14	0	6	9,6	3
Козин С.	м	12	5,5	4,40	19	30	8,5	12
Кочкарев Н.	м	12	5,7	5,02	15	30	8,3	12
Маркин В.	м	12	5,9	5,41	0	11	9,2	3
Матвеев И.	м	12	5,4	5,00	19	25	8,0	3
Прохоров В.	м	12	5,5	6,21	15	35	8,5	4
Трофимов А.	м	12	6,2	6,15	0	3	9,9	5
Чирин И.	м	12	6,0	5,0	1	15	9,3	2
Юрин Д.	м	13	7,0	6,5	5	20	11,0	5

**В таблице указаны результаты 6 А класса, как мальчиков, так и девочек. Бег, кросс и ловкость измерялись в секундах, сила в количестве раз, гибкость - в сантиметрах.**

# Оценка результата индекса Гарвардского степ-теста

<b>Оценочное значение</b>	<b>Баллы</b>
<b>плохая</b>	<i>55 и менее</i>
<b>ниже средней</b>	<i>55-64</i>
<b>средняя</b>	<i>65-79</i>
<b>Хорошая</b>	<i>80-89</i>
<b>Отличная</b>	<i>90 и более</i>

Показатели физической работоспособности не занимающихся дополнительно физической культурой таковы:

оценку «хорошо» имеет 25%, «средний» - 30%, «ниже среднего» - 30%, «плохо» - 15%.

Показатели физической работоспособности занимающихся дополнительно в спортивных секциях таковы:

оценку «хорошо» имеет 45%, «средний» - 40%, «ниже среднего» - 15%, «плохо» - 0

## Влияние различных нагрузок на Частоту Сердечных Сокращений (ЧСС)

Дата	Вид физической нагрузки	Пульс до работы	Пульс после работы
12.02	Комплекс ОРУ 15 мин.	80	114
15.02	Приседания 20 раз	80	102
16.02	Бег на лыжах 2 км.	80	128
19.02	Комплекс ОРУ 20 мин.	80	120
26.02	Комплекс ОРУ 15 мин.	80	115
01.03	Комплекс ОРУ 20 мин.	80	126
05.03	Бег на лыжах 1 км.	80	119
12.03	Комплекс ОРУ 20 мин.	80	120
15.03	Бег на лыжах 2 км.	80	130

**Вывод:** Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких



## Сравнительный анализ успеваемости учащихся двух групп

		Месяцы			
№	Учащиеся	декабрь	январь	февраль	март
1	Занимаются дополнительно	3,9	4,0	4,2	4,4
2	Занимаются только на уроках	3,8	3,7	3,7	3,8

**Вывод:** Из таблицы уровня успеваемости можем заметить, что у первой группы (постоянно занимающихся) успеваемость выше, чем у второй группы. Если проследить по месяцам, то заметим, что в октябре успеваемость снизилась на 0,1 балла по сравнению с декабрем. У первой и у второй группы происходит постепенное наращивание успеваемости и самый высокий показатель был в декабре, когда происходит аттестация за четверть.

# Заключение

**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, занимаясь физическими упражнениями.**

**В целях сохранения и укрепления здоровья детей необходимо увеличение двигательной активности, ведение подвижного образа жизни. При этом важно учитывать, что физические нагрузки не безразличны для ребёнка, должны быть правильно организованы и дозированы и зависят от возраста.**



Спасибо за внимание!

