

# Исследовательская работа по физической культуре «Исследование влияния вида спорта – легкая атлетика»



Рубанов Дмитрий  
учащийся **7В** класса  
МКОУ лицей №**4** г. Россошь



# Введение

- Тема нашего исследования:
- «Мой любимый вид спорта – «легкая атлетика».
- Почему мы выбрали данную тему?

# Цели исследования:

- расширить кругозор;
- повысить интерес к спорту;
- пробудить желание исследовать, анализировать, самостоятельно делать выводы.

**Гипотеза исследования:** легкая атлетика является одним из видов спорта воспитывающая дисциплину и развивающая все виды движения.



# Задачи исследования:

- собрать максимальное количество информации по данной теме;
- подготовить и провести анкетирование, опрос и степ – тест;
- обработать полученные данные и сделать **ВЫВОДЫ.**



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

# История лёгкой атлетики.

Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. 2800 лет – вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание I Олимпийские игры 776г. до н.э.).

Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию I Олимпийские игры.

Программа этих соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий». (Отсюда, собственно, и возникло слово «стадион».) Более полувека этот вид бега — стадиодром — оставался единственным видом соревнований на эллинских олимпийских праздниках.



# Легкая атлетика в нашем городе.

Уже более 50 лет  
секция легкой атлетики

существует в нашем городе при спортивной школе.

За это время было подготовлено много хороших спортсменов.



# Почему я люблю легкую атлетику?



# Практическая часть:

Мы попытались выяснить, какое место занимает спорт в жизни учащихся 7 классов нашей школы ?



# Итоги опроса:

- Из 40 опрошенных учащихся: 30 посещают различные секции в школе и спортивной школе - легкую атлетику, танцы, волейбол, футбол, плавание, хоккей, и др.



**Чтобы определить физическую работоспособность учащихся, мы провели следующий степ – тест:**

Выполнить 20 приседания, затем подождать 30 секунд. После этого посчитать пульс в течении 60 секунд и оценить свою физическую работоспособность.



# физическая работоспособность

Если пульс равен:

- ▣ 99 и более - неудовлетворительная;
- ▣ 88 - 98 - слабая;
- ▣ 88 - 77 - удовлетворительная;
- ▣ 77 - 66 - хорошая;
- ▣ 66 - 55 - отличная;
- ▣ менее 55 - прекрасная.



# Подсчитав данные, мы получили следующие результаты:

Количество человек - 32

Неудовлетворительная - 4

Слабая - 8

Удовлетворительная - 3

Хорошая - 10

Отличная - 5

Прекрасная - 2

**Мой результат после четырех лет занятий в секции легкой атлетикой вошел в число прекрасного уровня подготовки.**



# Интервью с тренером – преподавателем секции легкой атлетике Медведевым Алексеем Эдуардовичем

Цель: Выявить у  
тренера -  
преподавателя,  
каким образом он  
достигает цели по  
привитию интереса  
к легкой атлетике у  
наших школьников.



# Интервью с тренером – преподавателем секции легкой атлетики Медведевым Алексеем Эдуардовичем:

- В каком возрасте Вы начали заниматься легкой атлетикой ? – С 14 лет.
- Кто привил Вам интерес к этому виду спорта? – Отец.
- Вам нравится работать с детьми? – Да !!!
- Важно ли для Вас привить интерес к легкой атлетики своих воспитанников? – Да .
- Что бы Вы пожелали детям, которые занимаются или хотят заняться легкой атлетики ? – **Терпения !!!**  
(целеустремленности, научиться владеть своим телом, управлять своими движениями, достичь спортивного мастерства).

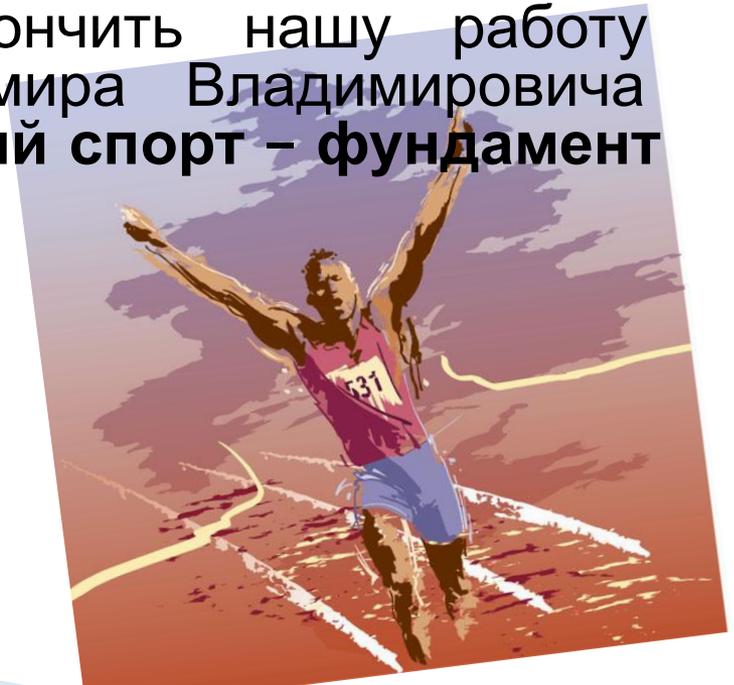


**В результате опроса тренера - преподавателя было выявлено, что, чтобы добиться результатов по достижению поставленной цели, необходимо развивать интерес к занятиям спортом, в том числе, и личным примером.**



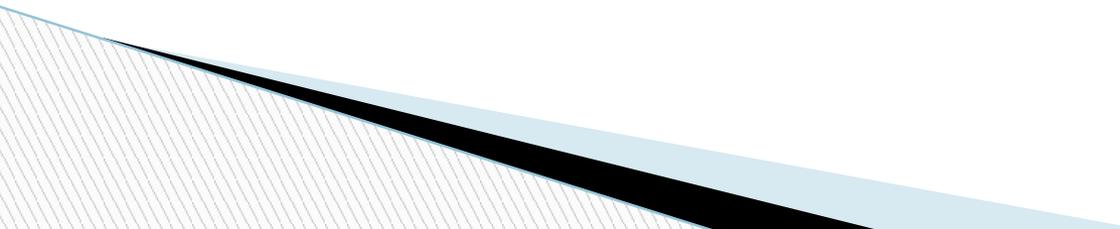
# Результаты исследования

- В результате нашей исследовательской работы, мы опросили ребят 6-и классов и сделали вывод, что многих интересует спорт: кто-то мечтает им заняться, а кто-то уже занимается. Практически все ребята ведут здоровый образ жизни, без вредных привычек.
- По уровню подготовленности еще есть над чем работать на уроках и тренировках.
- Существуют различные виды спорта, в зависимости от своих предпочтений и возможностей, мы можем выбрать любой из них. Закончить нашу работу хотелось бы словами Владимира Владимировича Путина: «**Детский и молодежный спорт – фундамент здоровья страны**».



«В человеке все должно  
быть прекрасно:  
и лицо, и одежда,  
и душа, и мысли.»

***А.П. Чехов***



**Желаем успехов!**

**Спасибо за внимание!!**



**Надеемся, что вы  
тоже будете вести  
здоровый образ  
жизни!!**