



# **Исследовательский проект**

**Тема: «Спорт-движение-жизнь»**



Выполнила:  
ученица 9 «» класса  
Соловьёва Юлия  
Руководитель: Румянцева Т.В



**«Движение может заменить любое лекарство, но, ни одно лекарство не может заменить движение»**

**Авиценна**





# **Здоровье человека зависит от:**

- **Наследственности - 20%**
- **Медицинского обслуживания - 10%**
- **Окружающей среды - 20%**
- **Образа жизни - 50%**





**Тема проекта:**  
**«Спорт-движение-жизнь»**





**Гиподинамия** (пониженная подвижность, от греч. «hуро» под, внизу и «dynamis» сила) – это состояние пониженной двигательной активности человека, которое вызывает ослабление мышечной деятельности и приводит к нарушению функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)





# Результаты анкетирования:

1. Как вы относитесь к спортивному образу жизни?

*Положительно-57ч.; Отрицательно-5ч.*

2. Ведёте ли вы сами активный образ жизни? *Да-46ч.; Нет-16ч.*

3. Давно ли вы занимаетесь спортом? *Да-39ч.; Нет-23ч.*

4. Нравится ли вам заниматься спортом? *Да-50ч.; Нет-12ч.*

5. Кто привил вам любовь к занятиям спортом?

*Семья-12ч.; Школа-8ч.; Сам.реш.-24ч.; Другое-18ч.*

6. Что даёт вам спортивный образ жизни?

*Хорошую физ. форму-30ч.; Бодрое настроение-6ч.; Проведение  
своб.врем. 3ч.; Повышение иммун.-3ч.; Развлечение-11ч.;*

*Спортивная карьера в буд.-1ч.; Расширение круга общен.-1ч.*

7. Занимаются ли спортом твои родители? *Да-23ч.; Нет-39ч.*

8. Ваш любимый вид спорта? *Волейбол-23ч.; Баскетбол-6ч.;*

*Футбол-3ч.; Хоккей-3ч.; Лыжи-2ч.; Танцы-4ч.; Плавание-4ч.*

9. Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?

*0р.-16ч.; 1р.-5ч.; 2р.-4ч.; 3р.-17ч.; 4р.-6ч.; 5р.-4ч.; 6р.-6ч.; 7р.-4ч.*

10. Как вы считаете, может ли измениться ваше здоровье вследствие занятий спортом? *Да-59ч.; Нет-3ч.*



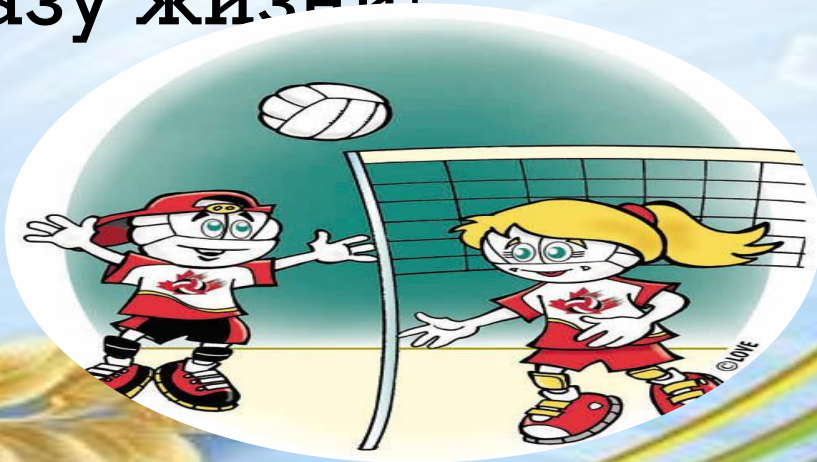
# Проблема проекта:

Не у всех учащихся сформирована потребность в ведении активного образа жизни, развитии двигательных качеств и укреплении здоровья





**Волейбол** - один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся эффективным средством укрепления здоровья, костно-мышечного аппарата, развития двигательных качеств человека, привлечения молодёжи к активному образу жизни!





# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА


**Быстрота** – это способность быстро реагировать на сигналы (быстрота двигательных реакций) и быстро перемещаться в пространстве (в беге по дистанции, во время игр и т. д.).

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями, а также способность быстро переключаться с одного сложного движения на другое не менее сложное.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление различного характера (поднятие тяжестей, подтягивании на перекладине, приседания).

**Гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от анатомического строения суставов и эластичности мышц и связок (гимнастика).

**Выносливость** – способность бороться с утомлением и длительное время выполнять нагрузку в какой-либо деятельности (длительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде и др.)



**Цель исследования** – теоретически обосновать и практически проверить влияние занятий волейболом на здоровье школьников и развитие их двигательных качеств.

**Объект исследования** -двигательные качества учащихся.

**Предмет исследования** – влияние занятий волейболом на развитие двигательных качеств учащихся





## **Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать литературу.
2. Рассмотреть гиподинамию как проблему века.
3. Раскрыть значение спорта и двигательной активности в жизни человека.
4. Доказать значение развития физических качеств для учащихся посредством занятий волейболом.
5. Обосновать преимущество занятий волейболом в спортивной секции перед занятиями в школе, как основу укрепления здоровья и развития двигательных качеств.
6. Провести исследование развития физических качеств.
7. На основании результатов исследования сформулировать выводы.





**Гипотеза проекта:** если учащиеся будут заниматься в спортивной секции по волейболу, то у них физические качества будут развиты лучше, чем при обучении по школьной программе и они будут менее подвержены простудным заболеваниям.



# Показатели физической подготовки учащихся

Показатели	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Мальчики</b>			
1. Подтягивание на высокой перекладине	6	8	12
2. Челночный бег 3x10м, с	8,1 и выше	7,8	7,2 и ниже
3. Бег 60 м (с)	9,6	9,2	8,2
4. Бег 2000м (мин)	10:00	8:40	8:10
5. Наклон вперёд, см	4	6	11
<b>Девочки</b>			
1. Подтягивание на низкой перекладине	10	12	18 и выше
2. Челночный бег 3x10м, с	9,0 и выше	8,8	8,0 и ниже
3. Бег 60 м (с)	10,6	10,4	9,6
4. Бег 2000м (мин)	12:10	11,40	10,00
5. Наклон вперёд, см	5	8	15

## ПОКАЗАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА)

	Ф.И.	Подтягивание на перекладине, раз	Челночный бег 3x10 м, с	Бег 60 м (с)	Бег 2000 м (мин)	Наклон вперед, см
1.	Ученица	18	8,4	9,8	11:10	15
2.	Ученик	12	7,9	8,1	8:10	12
3.	Ученик	9	8,0	8,1	8:10	11
4.	Ученик	5	8,0	8,8	12:59	9
5.	Ученик	8	7,9	9,0	8:30	7
6.	Ученик	8	7,9	9,3	8:33	10
7.	Ученик	18	7,1	8,0	8:20	15
8.	Ученица	12	8,5	9,0	10:30	16
9.	Ученица	14	7,2	7,9	8:30	16
10.	Ученица	20	7,3	9,2	9:59	15

## ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)

	Ф.И.	Подтягивание на перекладине, раз	Челночный бег 3x10 м, с	Бег 60 м (с)	Бег 2000 м (мин)	Наклон вперед, см
1.	Ученица	14	8,7	9,7	14:33	15
2.	Ученица	14	8,6	9,7	12:18	15
3.	Ученик	5	8,1	8,6	9:18	10
4.	Ученица	17	8,6	9,5	14:30	15
5.	Ученик	10	7,9	8,7	9:48	10
6.	Ученик	8	8,0	9,6	8:32	0
7.	Ученица	12	8,8	9,9	8:22	2
8.	Ученик	11	8,2	9,3	9:23	3
9.	Ученица	9	8,6	9,5	24:00	7
10.	Ученик	19	7,2	7,8	8:20	10



# Уровни развития физических качеств

## **Экспериментальная группа:**

Высокий уровень развития по – 25 нор.

Средний уровень развития по -23 нор.

Низкий уровень развития по -2 нор.

## **Контрольная группа:**

Высокий уровень развития по – 12 нор.

Средний уровень развития по -21 нор.

Низкий уровень развития по -17 нор.





# **Заболеваемость учащихся простудными заболеваниями за год:**



## **Экспериментальная группа:**

Те кто занимаются волейболом в  
спортивной секции

1 человек – 2 раза

5 человек – 1 раз

4 человека – не болели

## **Контрольная группа:**

Те кто занимаются в школе по  
общеобразовательной программе

1 человек – 3 раза

4 человека – 2 раза

1 человек – 1 раз

4 человека – не болели






# Выводы

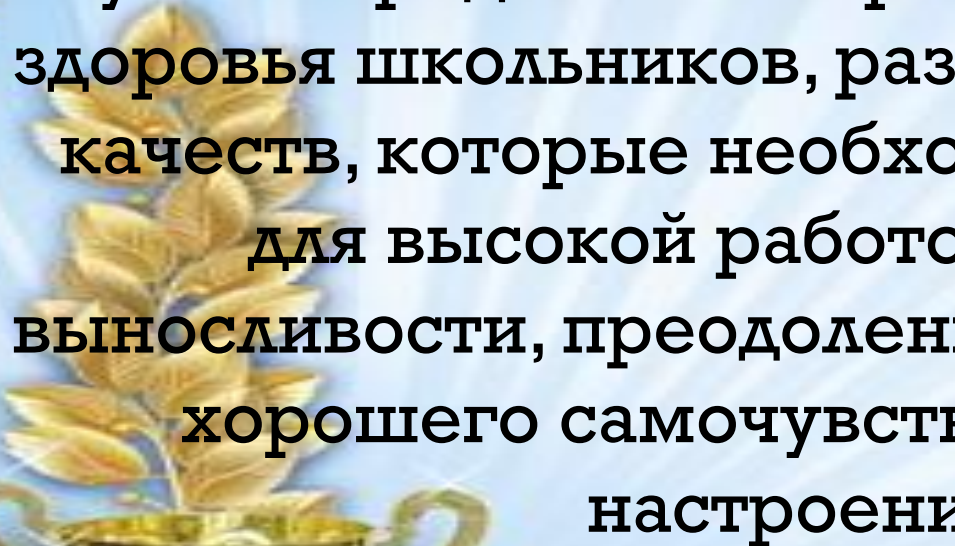



1. Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся **волейболом** параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижной образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.
2. Важно развивать двигательные качества в любом возрасте, т.к. это продлевает жизнь, укрепляет иммунитет, помогает избежать многих болезней, помогает восстанавливаться после даже очень тяжелых болезней.
3. Данные анализа образа жизни учащихся показали, что учащиеся **волейболисты** на первое место ставят – **здоровый образ жизни**. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях. Все эти данные свидетельствуют о неограниченном положительном влиянии занятий **волейболом** на организм человека.
4. **Волейбол**, как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе. Существенно влияет на двигательную активность школьников.
5. Анализ позволяет утверждать, что проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, тренеров, организаторов физкультурно-оздоровительной работы.
6. Вывод напрашивается только один - хочешь быть здоровым, успешным в социальной жизни, работоспособным, а так же долго и счастливо прожить свою жизнь – занимайся спортом, веди активный образ жизни, не позволяй себе лениться и никогда не унывай.
7. Таким образом, наша гипотеза, что занятия волейболом в спортивной секции ведут к более высокому развитию двигательных качеств учащихся, чем при обучении по общеобразовательной программе, безусловно подтвердилось. Мы можем это утверждать на основе сделанных нами выводов.
8. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что продукт исследовательской работы является актуальным и востребованным.
9. Мы доказали, что без достаточной двигательной активности, систематических занятий спортом в наше время абсолютно невозможно обойтись.





Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия **волейболом** могут служить средством сохранения и укрепления здоровья школьников, развития двигательных качеств, которые необходимы нам в жизни для высокой работоспособности, выносливости, преодоления преград и просто хорошего самочувствия и отличного настроения. III





***Мы в волейбол вдохновенно играем,  
Мы с волейболом по жизни идём.  
Мы дух и тело игрой укрепляем  
И потому мы нигде не пропадём!!!***





**Спасибо за внимание!**

