

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение

«Средняя школа № 33» г. Смоленска

Направление «Физическая культура»

ПРОЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Спортивный досуг 9-классника

Радигин А.С.

«Средняя школа № 33» г.Смоленска
класс 9 «Е»

Руководитель проекта

Высоцкая Л.В.

Цели

Цель работы - выявление досуговых предпочтений 9-классников в спортивной сфере.

- ▣ Цель исследования – выявить досуговые предпочтения учащихся 9 Е класса МБОУ «СШ № 33» города Смоленска.

Объект, предмет.

Объект
исследования -
спортивной досуг
9-
классников.
В.

Предмет
исследования -
спорт в
жизни
людей
как досуг.

Гипотеза исследования

предполагалось,
что учащиеся 9-
ого класса
свободное время
проводят с целью
всестороннего
развития
личности.

Задачи

- ▣ 1. Охарактеризовать понятия активного отдыха;
- 2. Описать формы и виды досуговой деятельности;
- 3. Разработать рекомендации по привлечению школьников к активному отдыху.

Методы исследования

1. изучение и анализ научно-методической литературы;
2. формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция);
3. анкетирование;
4. методы математической статистики.

Организация исследования

С сентября
по октябрь
(2017)

Была обоснована
тема и методы
исследования ,
проанализирована
научно –
методическая
литература ,
сформулирована
цель , разработаны
задачи и гипотеза
исследования.

С ноября по
декабрь
(2017)

Было
проведен
о
анкетиро
вание.

С января
по март
(2018)

Были
подведены
итоги
исследования
,
сформулиров
ан вывод ,
оформлена
рукопись

проекта

Вывод

Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог доказал, что переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Переключение с одного вида работы на другой, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой

Спасибо за внимание