

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-  
класснико  
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**