**Муниципальное общеобразовательное учреждение « Средняя общеобразовательная школа № 94».**

**Исследовательская работа**

**«Двигательная деятельность, как средство развития физических качеств и укрепления здоровья у детей среднего школьного возраста за снимающихся в спортивных секциях».**

**Работу выполнила ученица 10-б класса МОУ « СОШ № 94»**

**Сергеева Анастасия**

**Саратов 2021**

**Содержание работы**

Введение………………………………………………………………………3-4

Объект исследования…………………………………………………………5

Предмет исследования……………………………………………………….5

Гипотеза: ……………………………………………………………………..5

Цель исследования…………………………………………………………...5

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:…………………………………………………………………6

Новизна……………………………………………………………………......7

Основное содержание работы.………………………………………………7

Экспериментальная часть. 1 этап……………………………………………8

2 этап…………………………………………………………………...……...8

Исследование и анализирование………………………………………..….9-10

Результаты исследования показывают: ……………………………………11

Заключение…………………………………………………………………...12

Практические рекомендации:……………………………………………….13

Литература……………………………………………………………………14

**ВВЕДЕНИЕ**

Развитие современной цивилизации привело к тому, что двигательная деятельность людей существенно снизилась на всех этапах его жизни, включая период роста и развития. В результате большая часть населения живет и работает в состоянии гиподинамии, что неблагоприятным образом отражается на здоровье и функциональных возможностях организма, физической подготовленности. Снижение уровня двигательной активности человека наблюдается на всех этапах его жизни, включая период роста и развития. Снижение двигательной деятельности характерно и для детей школьного возраста. Движение для ребенка - это естественное состояние, это средство познания мира, это его физическая и духовная пища.

Двигательная деятельность - биологическая потребность, которую необходимо удовлетворять, так как в противном случае снижается устойчивость организма человека и его адаптация к действию неблагоприятных факторов, ухудшается здоровье, снижается учебная и трудовая активность, умственная и физическая работоспособность. Спортивные секции призваны помочь школьникам и их родителям не только разнообразить досуговую деятельность, но и повлиять на качество их развития.

Особенность физической культуры состоит в том, что основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком своей двигательной деятельности как фактора физической подготовки человека к жизненной практике, оптимизация личного физического состояния и развития.

Уровень физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, умение ориентироваться в пространстве.

Поэтому для теории и практики физического воспитания большое значение имеет исследование влияния занятий физическими упражнениями на физическое развитие и функциональные показатели детей разного возраста. Наличие этих данных позволяет более рационально подбирать средства и методы для развития и совершенствования двигательных функций и различных систем организма, а также способствует своевременному распознанию одаренных детей в спортивных секциях.

**Объект исследования:** познавательный интерес к занятиям;

**Предмет исследования:** динамика познавательного интереса школьников на занятиях в спортивных секциях и физической культуре;

**Гипотеза:** Повышение познавательного интереса подростков на уроках физической культуры и занятий в спортивных секциях способствует физическому и эмоциональному развитию, подростки занимающиеся спортом по всем показателям имеют результаты, превышающие показатели подростков не спортсменов. Показатели физического развития значительно изменяются в результате систематических занятий на уроках физической культуры в школе и в спортивных секциях у подростков ранее не занимающихся.

**Цель исследования:** исследовать и выявить различие степени физического развития учащихся средней общеобразовательной школы и учащихся, занимающихся спортом и их состояние здоровья.

**Задачи:**

1. Определить уровень развития основных двигательных качеств и функциональных показателей у мальчиков среднего школьного возраста МОУ «СОШ № 94 г. Саратова»

2. Сравнить уровень основных физических качеств и физического развития учащихся подросткового возраста средней общеобразовательной и спортивной школ.

3. Установить взаимосвязь между степенью развития физических качеств и уровнем здоровья учащихся.

**Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:**

1.Изучение теоретических источников и их анализ.

2. Наблюдение.

3.Антропометрические изменения.

4.Определение спидометрии.

5.Динамометрические исследования.

6. Контрольные испытания.

7.Математическая обработка полученных данных.

8.Корреляционные исследования.

**Новизна**

Новизнаданной работы заключается в изучении проблемы влияния двигательной активность на развитие физических качеств и укрепление здоровья у детей среднего школьного возраста через занятия в спортивных секциях.

**Основное содержание работы.**

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы исследования, показывается степень научной разработанности, определяются цели, задачи, теоретические и методологические основы исследования, его новизна, а также указывается практическая значимость работы.

**Экспериментальная часть. 1 этап**

1 этап начала учебного года. В течение месяца велось наблюдение за ходом работы тренировочных занятий спортом в МОУ СОШ №94.

Для эксперимента были отобраны мальчики, не занимающиеся и занимающиеся спортом.

Обучение в спортивной секции включало приемы, способствующие развитию умственной и физической активности, мобилизации волевых усилий занимающихся в связи с необходимостью преодоления трудностей. Занятия спортом были направлены на развитие силы, скоростных, скоростно-силовых качеств выносливости и гибкости. Комплексный подбор упражнений и тренировочных нагрузок обеспечивал возможность одновременного развития на одной тренировке сразу нескольких физических качеств.

**2 этап**

Второй этап проходил в середине учебного года. Проводились те же педагогические тесты, что и на первом этапе исследования.

### Исследование и анализирование.

Второй этап посвящен полученным результатам исследования и их анализу. В нем приводятся результаты наблюдений за изменениями морфофункциональных показателей мальчиков-подростков средней школы, не занимающихся спортом (контрольная группа), и занимающихся в в спортивной секции (экспериментальная группа).

Изменения показателей физических качеств у не занимающихся спортом учащихся осуществляется под влиянием классно-урочных занятий, проводимых по общепринятой программе, а у занимающихся в спортивной секции - под воздействием специально направленных тренировочных занятий.

Исследовала морфологические и физиометрические показатели в начале эксперимента - длину и массу тела и ЖЕЛ.

Результаты исследований показывают, что в физическом развитии у школьников, как в первой, так и во второй группе, прослеживается тенденция к увеличению физических показателей. Однако выраженность этих сдвигов была неоднозначной.

У обследуемых контрольной группы наблюдались увеличение массы тела и ЖЕЛ, а ростовые изменения - носили менее выраженный характер. У обследуемых же экспериментальной группы все эти показатели носили более яркий характер

Далее прослеживается динамика развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах в течение 4 месяцев. Результаты исследований показывают, что в развитии физических качеств у школьников, как в первой, так и во второй группах, прослеживалась тенденция к увеличению показателей силы. Однако уже на первых этапах существует разница в показателях. У подростков занимающихся спортом они выше, чем у ребят, не занимающихся спортом, и на протяжении всего эксперимента разница в показателях растёт. Так же существенная разница видна из упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. У обследуемых первой группы изменения показателей кистевой динамометрии были достоверными, а изменения показателей степени развития силы не носили достоверного характера. А у обследуемых второй группы изменения показателей кистевой динамометрии и степень развития силы были достоверны.

Исследовали качество гибкости в середине учебного года. Из качества гибкости изучали наклон вперёд. Результаты исследований свидетельствуют об увеличении физического качества - гибкости, как в первой, так и во второй группах. У обследуемых контрольной группы сдвиги составили 0,6 см, которые произошли под влиянием занятий физической культурой, а у обследуемых экспериментальной группы сдвиг равняется 1,2 см, благодаря комплексу тренировок. Причем, как на первом, так и на втором этапе, данные гибкости у обследуемых второй группы превышают результаты обычных школьников. У обследуемых экспериментальной и контрольной групп показатели гибкости были не достоверны.

Исследовали качество выносливости в середине учебного года. Из качества выносливости изучали бег на 800 м. Результаты исследований показывают, что в физических качествах у школьников, как в первой, так и во второй группе, прослеживается тенденция роста, уровня развития, качества выносливости. Причём, у спортсменов это качество более выражено, разница в показателях составляла 20сек, что связано с систематическими тренировочными занятиями. У обследуемых первой и второй групп изменения показателей выносливости носили достоверный характер. Однако у обследуемых экспериментальной группы, судя по таблице биометрии, достоверность была наивысшей.

**Результаты исследования показывают:**

Занимающиеся в спортивном кружке по всем использованным тестам имеют результаты, превышающие показатели подростков не спортсменов.

В заключение эксперимента нами были проведены корреляционные исследования между показателями развития физических качеств и количеством пропущенных занятий.

При сравнении получили очевидные данные: при увеличении показателей развития физических качеств снижалось количество пропущенных занятий.

**Заключение:**

В ходе проведенного исследования мы изучили теоретическую часть, посвященную проблеме влияния двигательной активности на физическое развитие и функциональные показатели физической подготовленности и физического здоровья детей среднего школьного возраста.

А так же провела эксперимент, доказывающий гипотезу о том, что повышение познавательного интереса подростков на уроках физической культуры и занятий спортом способствует физическому и эмоциональному развитию, подростки занимающиеся туризмом по всем показателям имеют результаты, превышающие показатели подростков не спортсменов. Показатели физического развития значительно изменяются в результате систематических занятий на уроках физической культуры в школе и в спортивных секциях у подростков ранее не занимающихся.

**Практические рекомендации:**

- в целях привлечения детей и подростков в различные спортивные объединения и секции, повышения мотивации к урокам физической культуры шире применять игровые технологии;

- развивать познавательный интерес к туризму и спортивному ориентированию у детей младшего школьного возраста, вовлекая их в спортивные объединения через подвижные игры;

- применять на практике комплекс подвижных игр, направленных на повышение интереса у школьников к занятиям физической культурой, а так же в школьном спортивном объединении;

- привлекать к организации занятий в школьных спортивных объединениях родит

**Литература**

* Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1990.
* Бальсевич В.К., Закорожапов 13.Р. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987
* http://www.studfiles.ru/preview/5358346/page:2/
* http://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teorija\_i\_metodika\_fiz\_vospitanija.pdf
* Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011
* Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010