

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11
ИМЕНИ А.А. АБРАМОВА НОВОУРГАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО
ПОСЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕБУРЕЙНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«Мой любимый урок - физкультура!»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

(Исследовательский проект по физической культуре)

Авторы:

Сула Елизавета, Шаманова Эльвира,
6 А класс, МБОУ СОШ №11

Руководитель:

Горбань Н.Л.
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ №11

п. Новый Ургал
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ОБЗОР ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	5
1.1. Физическая культура и физическое воспитание.	5
1.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.	7
1.3. Урок физической культуры.	9
II. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ	10
ВЫВОДЫ	11
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ	12
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	

ВВЕДЕНИЕ

Мы ведем здоровый образ жизни и очень любим физическую культуру. Нам нравится наш учитель, мы любим играть в различные игры с одноклассниками, любим заниматься физическими упражнениями, у нас многое получается. К тому же, мы занимаемся танцами, дополнительная растяжка на физкультуре нам не мешает. Мы решили выяснить, как относятся к урокам физической культуры наши сверстники и какое место они занимают в их жизни.

Актуальность: Разве можно сравнить физкультуру с математикой или физикой? ЕГЭ по этому предмету сдавать не нужно, да и в будущем от умения прыгать через "козла" мы не получим никакой выгоды. К большому сожалению, примерно так рассуждают учащиеся, которые избегают и недолюбливают занятия физкультурой и спортом. При этом они забывают, что занятия спортом - это, прежде всего, здоровье, от состояния которого зависит не только будущее школьника, но и его жизнь. Поэтому не стоит недооценивать значение уроков физической культуры в жизни современного школьника.

Тема: Урок физической культуры в жизни современных школьников.

Гипотеза: Уроки физической культуры являются важной составляющей в режиме дня современного школьника, ведущего здоровый образ жизни.

Цель: Определение значимости урока физической культуры в жизни современного школьника.

Задачи:

- изучить базовые теоретические сведения по темам «физическая культура» и «здоровый образ жизни»;
- показать значимость занятий физической культурой и спортом своим сверстникам;
- проанализировать и систематизировать результаты анкетирования учащихся;
- обсудить полученные результаты исследования с учителями физической культуры нашей школы.

Объект исследования: урок физической культуры

Предмет исследования: отношение учащихся 6 классов к урокам физической культуры

План работы: *Подготовительный этап:* выбор темы, формулировка проблемы, постановка цели и задач исследования;

Теоретический этап: обзор и анализ информационных источников;

Практический этап: анкетирование учащихся, обработка и анализ результатов анкетирования, оформление стенда, подготовка и проведение классного часа «Физкультура и здоровый образ жизни», интервью с учителями физической культуры, помощь в проведении «Веселых стартов» у первоклассников.

Заключительный этап: выводы; презентация проекта.

Новизна исследования: Развитие кругозора и пропаганда здорового образа жизни среди школьников через исследование популярности такого предмета школьной программы как физическая культура.

Практическая значимость: Возможность использования продуктов данного проекта на уроках физической культуры и классных часах с целью повышения мотивации учащихся к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.

1.ОБЗОР ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ,

1.1. Физическая культура и физическое воспитание.

Физическая культура - это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека. Относится к таким же культурным достижениям и ценностям человечества как литература, наука, скульптура, музыка, архитектура и другие.

Виды физической культуры:

1. *Базовая физическая культура* - это часть физической культуры, где закладываются основа - база - фундамент для нормального физического развития и дальнейшего совершенствования.

Базовая физическая культура подразделяется на дошкольную и школьную физическую культуру.

2. *Спорт* - это часть физической культуры направленная на достижение высших результатов.

Спорт выделяет пять направлений: детско-юношеский спорт; спорт высших достижений; массовый спорт, в котором главное не достижения, а участие; инвалидный спорт - для людей с врожденными и приобретенными заболеваниями.

3. *Прикладная физическая культура*

Профессионально-прикладная физическая культура, в ней средства физической культуры используются для повышения профессионализма и помогает легче освоить профессию. Кроме этого, профессионально-прикладная физическая культура направлена на восстановление работающих мышц.

4. *Оздоровительная физическая культура* - направлена на укрепление всех функций организма.

Оздоровительная физическая культура делится на лечебную физическую культуру (ЛФК) и гигиеническую физическую культуру.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Под термином «физическая культура» скрывается множество самых разных оздоровительных систем, подходов, взглядов на здоровье и здоровый образ жизни.

Под физической культурой понимается – формирование знаний, навыков и привычек, которые влияют на развитие всесторонней гармонически развитой личности необходимой для данного общества.

В школе закладываются основы физической культуры подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой физического воспитания: уроками физической культуры, внеклассной работы, внешкольными занятиями, массовой оздоровительной работой, т.е. целым комплексом мероприятий.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

Оздоровительные задачи

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.
3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.
4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры,

соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания. Особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, так как именно в этот период осуществляется наиболее интенсивное развитие всех систем и функций организма.

Образовательные задачи

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков
2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Воспитательные задачи

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Перечисленные задачи представлены в официальных документах, регламентирующих физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях.

1.2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Доказано, что здоровье человека только на 8-10 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 18-22 % - от генетических факторов, на 17-20 % - от состояния окружающей среды и на 49-53 % - от условий и образа жизни.

К несчастью, есть люди, которые не знают самых простых норм здоровья. Он сам выбирает заниматься ему или валяться с утра до ночи без движения. Если человек занимается, соблюдает все правила личной гигиены и здорового образа жизни, то его организм укрепляется, все меньше он болеет и радуется жизни. А если человек ведет малоподвижный образ жизни, ест все подряд, постоянно нервничает, то в каждом случае могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление и поддержание здоровья, это физическое, душевное и

социальное благополучие в окружающей среде. Здоровый образ жизни помогает человеку реализовать свои цели и планы, справляться с различными трудностями.

Вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а практически соблюдать его – совсем другое. Выбор в пользу здорового образа жизни требует от человека высокого уровня сознательности и культуры, но и значение его очень велико.

Базовые составляющие здорового образа жизни: сбалансированное питание, гигиена организма, двигательная(физическая) активность, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, закаливание.

Сбалансированное питание. Без правильного питания поддерживать здоровый образ жизни просто невозможно. Сбалансированное питание не только для подавления чувства голода, но и для укрепления и оздоровления организма.

Личная гигиена – это набор правил поведения человека в быту.

Режим труда и отдыха – важный элемент здорового образа жизни человека. При соблюдении четкого режима улучшается биологический ритм организма.

Отсутствие вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики - эти нарушители являются главной причиной многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни, снижает работоспособность.

Закаливание. Оздоровительное закаливание помогает организму адаптироваться во внешней среде, повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет.

Двигательная(физическая) активность. Для нормальной двигательной активности не обязательно становится спортсменом, достаточно иногда в течение дня заниматься физическими упражнениями. Занятия физическими упражнениями приносят человеку положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение.

Учёные установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия - недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности и потребности в познавательных процессах

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя

сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

1.3. Урок физической культуры.

Урок физической культуры — основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Особенности:

1. Является наиболее массовой формой занятий школьников;
2. Проходит под руководством педагога;
3. Способствует всестороннему развитию учащихся.

Физические упражнения — основные средства физического воспитания школьников. Они формируют важные навыки организма. В физическом воспитании учащихся используются разделы школьной программы, такие как:

Легкая атлетика — является важным фактором в развитии двигательной деятельности, позволяющим правильно дозировать нагрузки.

Гимнастика — позволяет улучшать многие физические навыки, координировать движение, легко дозировать нагрузки.

Спортивные и подвижные игры — позволяют развивать и применять многие физические навыки, приобретенные в различных видах упражнений, легко заинтересовать детей, однако, в игре трудно дозировать нагрузки, поэтому необходимо выбирать игры в соответствии с физической подготовкой.

Занятия по **лыжной подготовке** на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и развитию выносливости

Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту: бег с различной скоростью, разные виды прыжков, метания в цель и на дальность, лазание по канату, передвижения на гимнастическом бревне, прыжки через гимнастического козла.

Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Поэтому здесь больше, чем где-либо, должен осуществляться индивидуальный подход к учащимся.

II. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО РЕЗУЛЬТАТЫ.

Мы проанализировали информационные источники и выяснили, что физическая культура это не просто урок в школе, это часть культуры нашего общества, его величайшая ценность. Здоровье людей во многом зависит от их образа жизни. Двигательная активность занимает ведущее место среди всех составляющих здорового образа жизни. Именно в детском возрасте необходимо формировать навыки здорового образа жизни, поэтому урок физической культуры в школе очень важен.

В ходе работы мы постарались узнать, является ли урок физической культуры для наших сверстников, таким же любимым как для нас. Мы провели экспериментальный опрос среди учащихся 5-7 классов по теме «Физическая культура в школе». В нашем анкетировании приняли участие 78 человек. Вопросы, которые мы им задали: знают ли они что такое здоровый образ жизни и ведут ли они его? Любят ли физическую культуру в школе? Что больше всего нравится в уроке? Что можно было бы добавить в урок, чтобы сделать его более популярным? (Приложение 1)

Оказалось, что большинство детей дает правильное определение здорового образа жизни, но некоторые (22 %) не знают обо всех его составляющих и называет лишь одну или некоторые из них. Не все школьники ведут здоровый образ жизни: некоторые нарушают режим, питаются не правильно, есть и такие, кто уже имеет вредные привычки. 13% учеников недолюбливает уроки физической культуры в школе. Однако подавляющее большинство детей любят физическую культуру и с удовольствием занимаются на уроках. (Приложение 2, Таблица 1)

51 % опрошиваемых детей привлекает в уроке именно игровая деятельность. Многие также серьезно относятся к физическим упражнениям и хотят иметь красивое телосложение. 39 % ответили, что им всегда интересно на уроке, 26% сказали, что им нравится получать хорошие оценки. Эти и другие ответы представлены на диаграмме (Приложение 2, Таблица 2)

Что бы хотели добавить в урок физической культуры? Учащиеся 5-7 классов дали самые разнообразные ответы. Больше спортивных и подвижных игр, разминку под музыку, самостоятельные занятий физическими упражнениями, элементы аэробики, отдельные занятия девочек и мальчиков. Есть также желание более подробно изучать некоторые теоретические вопросы, например историю спорта и правила спортивных игр. (Приложение 2, Таблица 3)

Многое на уроке зависит от учителя физкультуры. Очень важно чтобы учитель был в хорошем настроении, вел урок эмоционально, учитывал

потребности и интересы детей, чаще хвалил и поддерживал если что-то не получается. Результаты анкет показали, что детям нравится их учителя, а 33% учащихся хотели бы сами попробовать себя в роли преподавателя физкультуры. В нашей школе работает 4 учителя физической культуры: Тихненко Юрий Иванович, Снежко Виктор Владимирович, Нешатаева Ольга Ярославна и Горбань Надежда Леонидовна. (Приложение 3, Фото 1,2,3) Все они преподают в разных параллелях классов. Мы обсудили с ними результаты своего исследования и постарались выяснить, какие методы они используют в своей работе, чтобы прививать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом. А также поучаствовали в проведении «Веселых стартов» у первоклассников (Приложение 3, Фото 4).

В процессе своей работы мы оформили тематический стенд «Здоровый образ жизни» (Приложение 3, Фото 5). Чтобы поделиться полученными знаниями провели классный час, на котором рассказали о том, как важно следить за своим здоровьем с детства и вести здоровый образ жизни. Основную мысль, которую мы хотели донести до своих сверстников в том, что двигательная активность является основной составляющей здорового образа жизни, и то, что уроки физической культуры в школе очень важны и играют большую роль в сохранении и укреплении здоровья школьников.

ВЫВОДЫ

Актуальность проблемы сохранения здоровья школьника сегодня не вызывает сомнения. В своей работе мы постарались обоснованно доказать то, что урок физической культуры как основная форма двигательной активности школьников является составной частью их здорового образа жизни.

Работа над проектом, которая длилась в течении одного месяца (февраль-март), была для нас очень увлекательной и интересной. Мы справились со всеми поставленными в начале проекта задачами:

- изучили теоретические источники и интернет-ресурсы;
- поделились полученными знаниями со своими сверстниками, сделали тематический стенд «Здоровый образ жизни» и провели классный час;
- провели анкетирование и выяснили, что популярность ЗОЖ и в частности уроков физической культуры среди наших сверстников довольно высока; узнали, каковы причины этой популярности и за что именно дети любят урок физической культуры;
- обсудили полученные результаты исследования с учителями физической культуры МБОУ СОШ №11; поучаствовали в проведении спортивного мероприятия «Веселые старты» у первоклассников.

Мы считаем, что добились поставленной цели и наша гипотеза подтвердилась

Вывод: Уроки физической культуры являются важной составляющей в режиме дня современного школьника, ведущего здоровый образ жизни. Большинство наших сверстников любит физическую культуру в школе. Но также есть необходимость учитывать интересы всех детей и искать новые дополнительные методы для привлечения к занятиям.

Берегите себя и свое здоровье! Спасибо!

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (дата обращения: 05.04.2017)
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль. 1990. -288 с.
3. Визитей Н.Н. Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.: Штиинца. 1980. -160 с.
4. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! - М.: Молодая гвардия. 1987. -110 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
6. http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1
7. <http://sci-article.ru/stat.php?i=1484316295>
8. <http://www.studfiles.ru/preview/5178634/page:11/>
9. <http://www.studfiles.ru/preview/5410026/>

**Анкета «Физическая культура в школе» для 5-7 классов
(Подчеркни те ответы, которые ты считаешь для себя верными)**

1. Знаешь ли ты , что такое здоровый образ жизни? Да / Нет

Занятия физическими упражнениями.

Личная гигиена.

Режим питания.

Рациональное питание.

Режим труда и питания.

Закаливание.

Или всё в целом.

2. Ведешь ли ты здоровый образ жизни? Да/ нет

3. Любишь ли ты физическую культуру в школе? Да/ Нет

Нравится учитель

Работаю ради хороших оценок

Интересно на уроке

Люблю играть

Люблю заниматься физическими упражнениями

Люблю усталость после урока

Хочу, чтобы у меня было красивое телосложение

Считаю, что физкультура влияет на умственные способности

Хочу быть физически развитым

Укажи свое _____

4. Что бы ты хотел видеть на уроке физкультуры?

Разминку под музыкальное сопровождение

Элементы аэробики

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

больше времени на игры

Укажи свое _____

5. Хотел бы ты попробовать себя в роли учителя физической культуры?

Да/Нет

Результаты анкетирования учеников 5-7 классов

Таблица 1

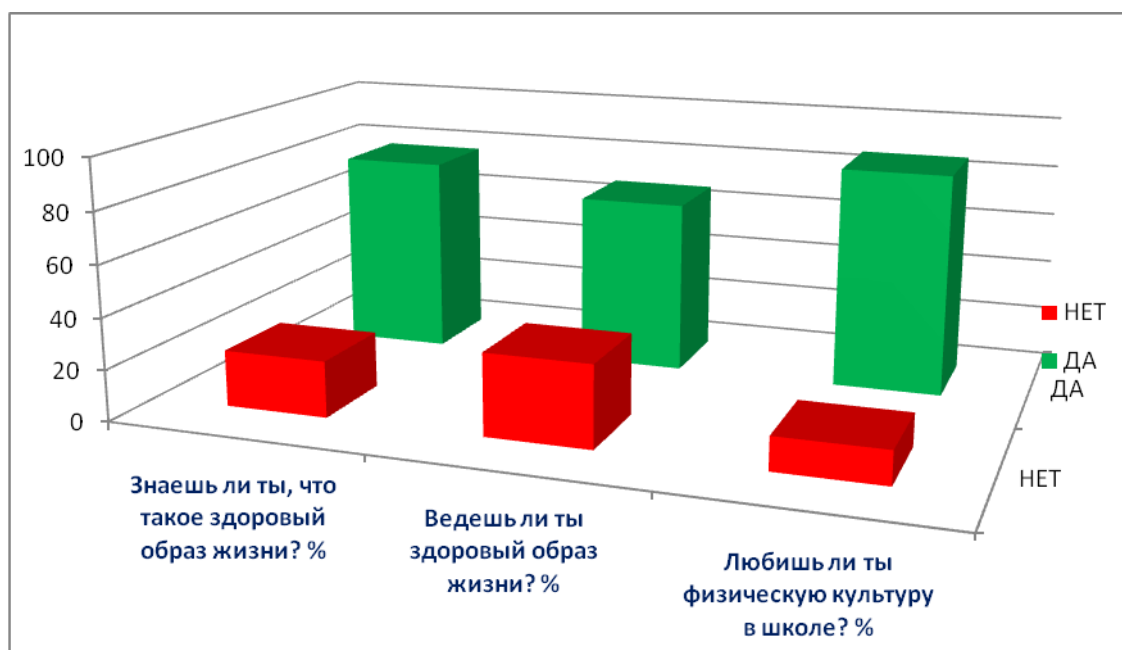


Таблица 2

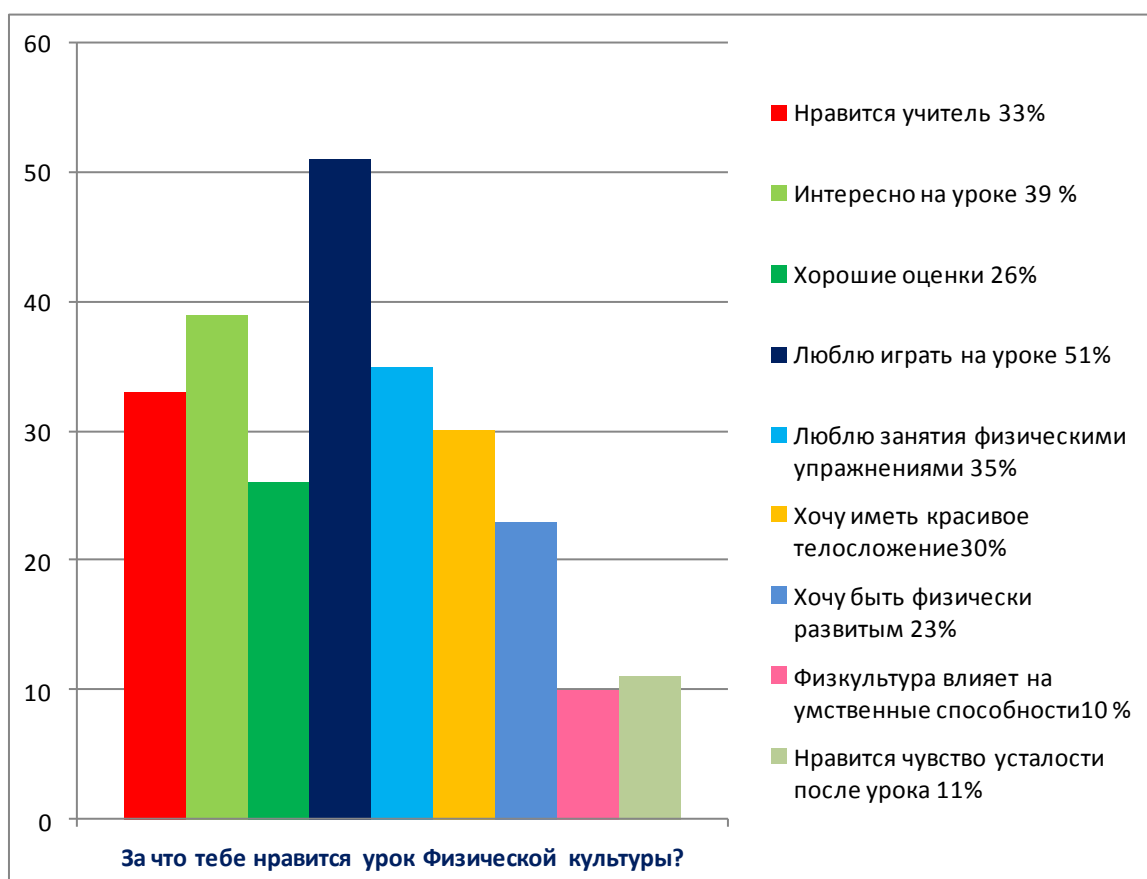


Таблица 3

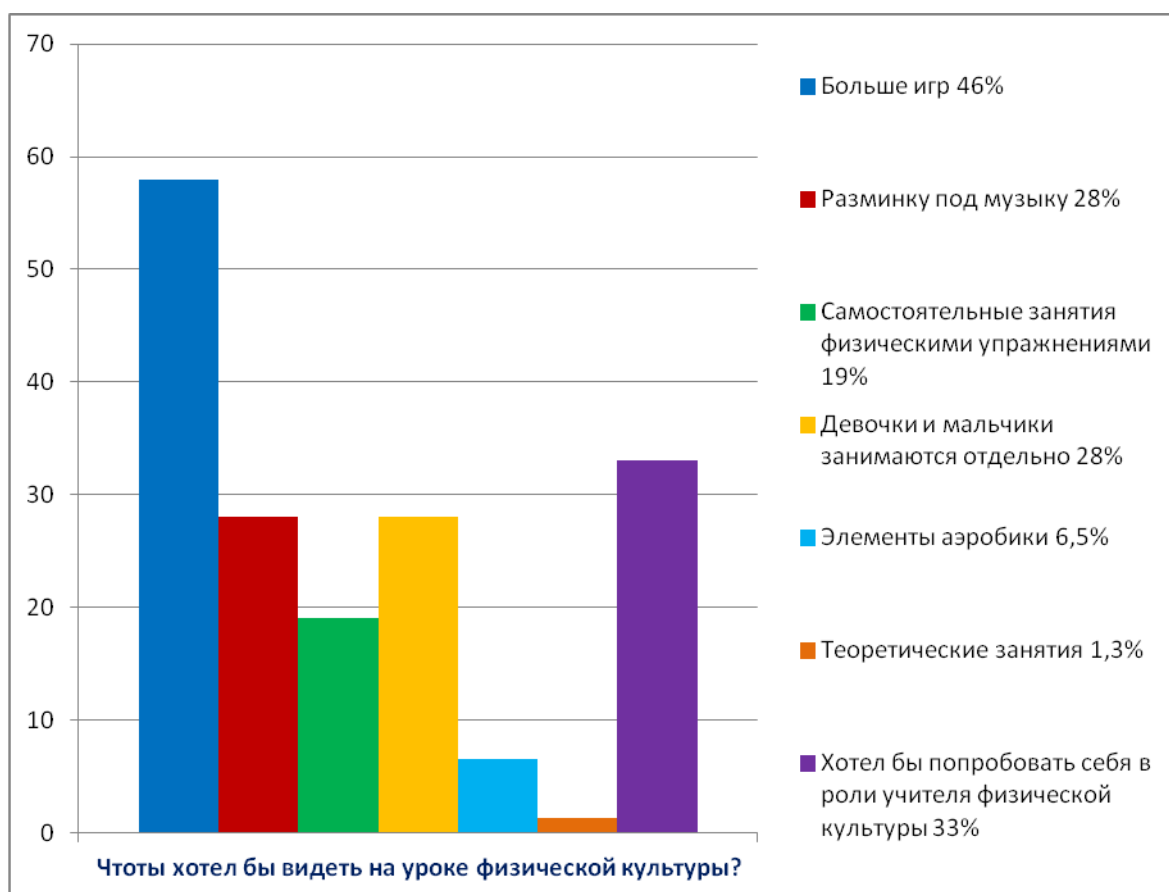


Фото 1.

Учителя физической культуры МБОУ СОШ №11 Нешатаева Ольга Ярославна и Горбань Надежда Леонидовна.



Фото 2.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №11 Тихненко Юрий Иванович с учениками 5 в («Шиповка юных» 2015 год)



Фото3.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №11 с победителями районной легкоатлетической эстафеты 2013г.



Фото 4.

**Спортивные соревнования среди первоклассников МБОУ СОШ №11
«Веселые старты»**



Фото 5.

Стенд «Здоровый образ жизни»



Фото 6.

Урок легкой атлетики



Фото 7.

Занятие по ритмической гимнастике у девочек.



Фото 8.

Подвижные игры. Лапта



Фото 9.

**4А - Победители Малых Олимпийских игр МБОУ СОШ №11
среди начальных классов в 2014 году**



Фото 10.

Призёры районной Зимней спартакиады учащихся 2014 года.

