

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №3»



Индивидуальный итоговый проект  
**Тема: «Самый сильный и здоровый в классе»**

**Выполнила:**

Обучающаяся 9-в класса  
Сиволапова Ангелина Сергеевна

**Руководитель проекта:**

Куропятник Екатерина Николаевна  
Учитель физической культуры

2019, г. Рубцовск

# Введение

**Цель:** исследовать физическое состояние своих одноклассников и определить самого сильного и здорового ученика.

**Предмет исследования:** физическое состояние учеников 9-В

**Объект исследования:** ученики 9-В МБОУ «Гимназии №3»

**Задачи:**

1. Выяснить главные причины нарушения здоровья у учеников.
2. Изучить литературу об основных физических качествах и процедуре проведения сдачи нормативов.
3. Провести исследование о состоянии физической подготовки учеников 9-В.
4. Выяснить с какими нормативами ученики справились лучше.
5. Наметить пути решения проблемы для более слабых учеников.

**Методы исследования:** опрос и тестирование физической подготовки учеников, систематизация собранного материала, составление сравнительных

# 1. Что значит быть сильным и здоровым человеком

## 1.1 Режим дня, как один из элементов, влияющих на здоровье учеников



# Здоровье человека зависит от:

- Состояния медицины – на 10%;



- Влияния экологических факторов – на 20-25%;



- Генетических факторов – на 20%;



- Условий и образа жизни – на 50%.



**Режим дня** – это правильное распределение времени на работу и отдых или можно сказать - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток



# Режим дня включает в себя:

1) Достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;



## 2) Рациональное питание;



3) Определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями.



## 1.2 Влияние физической активности на здоровье учеников

**Физическая культура** - культура тела, укрепление здоровья человека, систематическое и разностороннее совершенствование человеческого организма.

**Физические качества** - это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.



# 2.Проведение исследования о том, кто самый сильный и здоровый из учеников 9-В

## 2.1Сбор материала

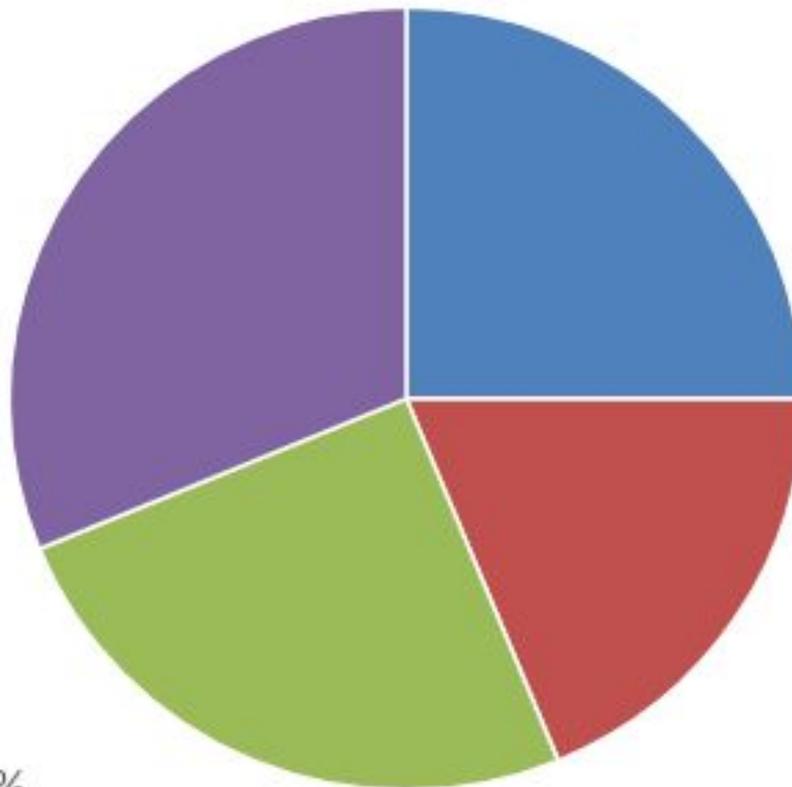
1 этап. Проведение опроса у учеников о их распорядке дня.

2 этап. Сдача 4-х нормативов:

- на выносливость – кросс 1 км на время
- на ловкость – челночный бег 3 раза по 10 м
- на быстроту – бег 30 м на время
- на силу – измерение силы правой и левой руки с помощью динамометра

## 2.2 Обработка материала

Результаты опроса



- Делают зарядку 25%
- Занимаются в спортивных секциях 19%
- Не едят вредную еду 25%
- Свободное время проводят на улице 31%

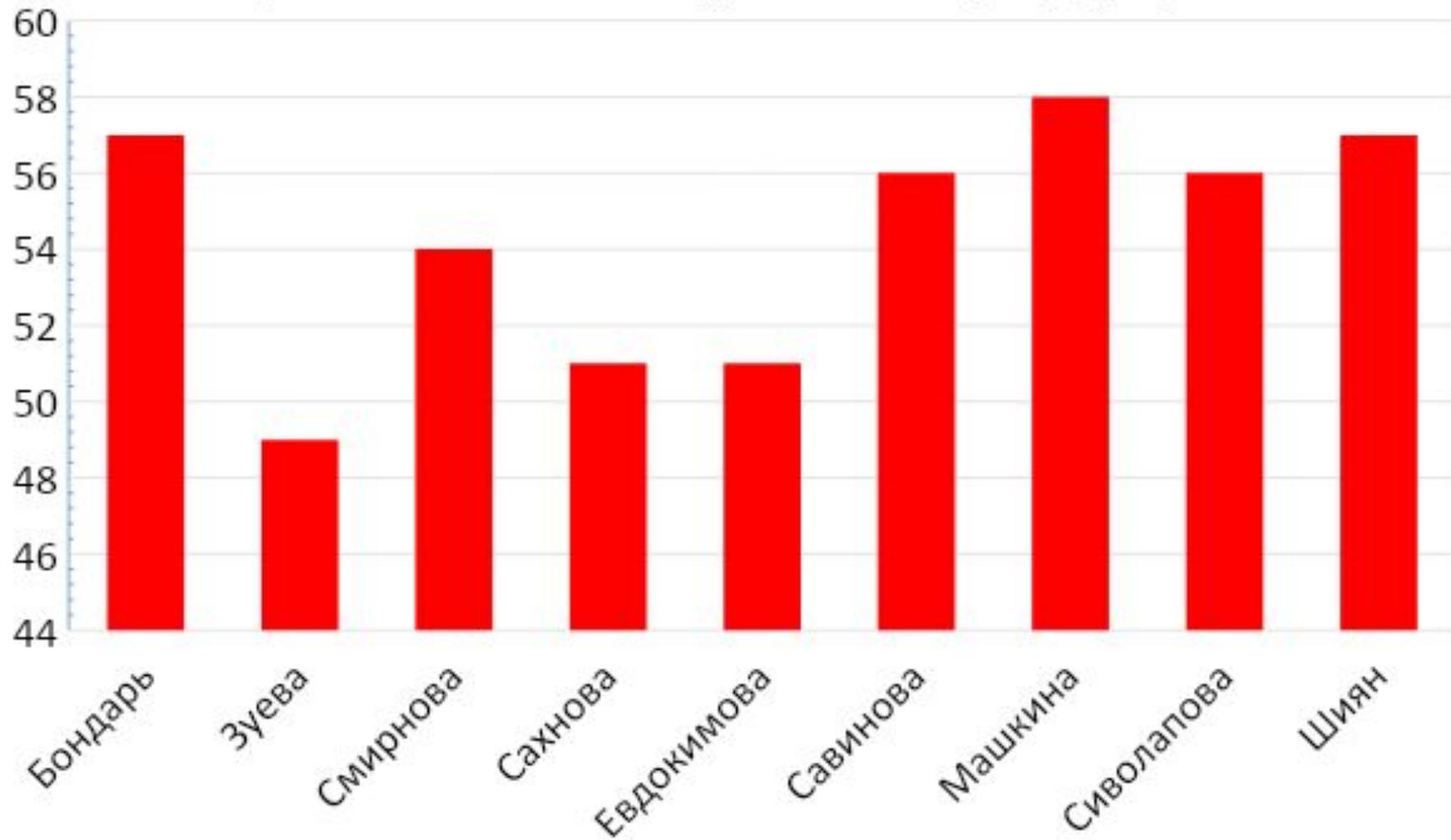
# Таблица 1 - Результаты ранжирования девушек 9 -В класса по уровню развития основных физических качеств.

Фамилия Имя	Возраст	Бег 30 м. (быстрота)	Кросс 500м. (выносливость)	Сила Правая рука	Сила Левая рука	Челночный бег 3x10(ловкость)	Сумма	Место
Бондарь Д.	16	3	6	1	3	5	18	5
Зуева Е.	16	1	2	6	6	1	16	4
Смирнова С.	15	5	7	3	4	8	27	7
Сахнова М.	16	4	8	4	6	2	24	6
Евдокимова Д.	15	6	9	5	5	7	32	8
<b>Савинова Е.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>2</b>
Машкина О.	16	2	5	2	1	6	16	4
<b>Сиволапова А.</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
<b>Шиян Е.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>3</b>

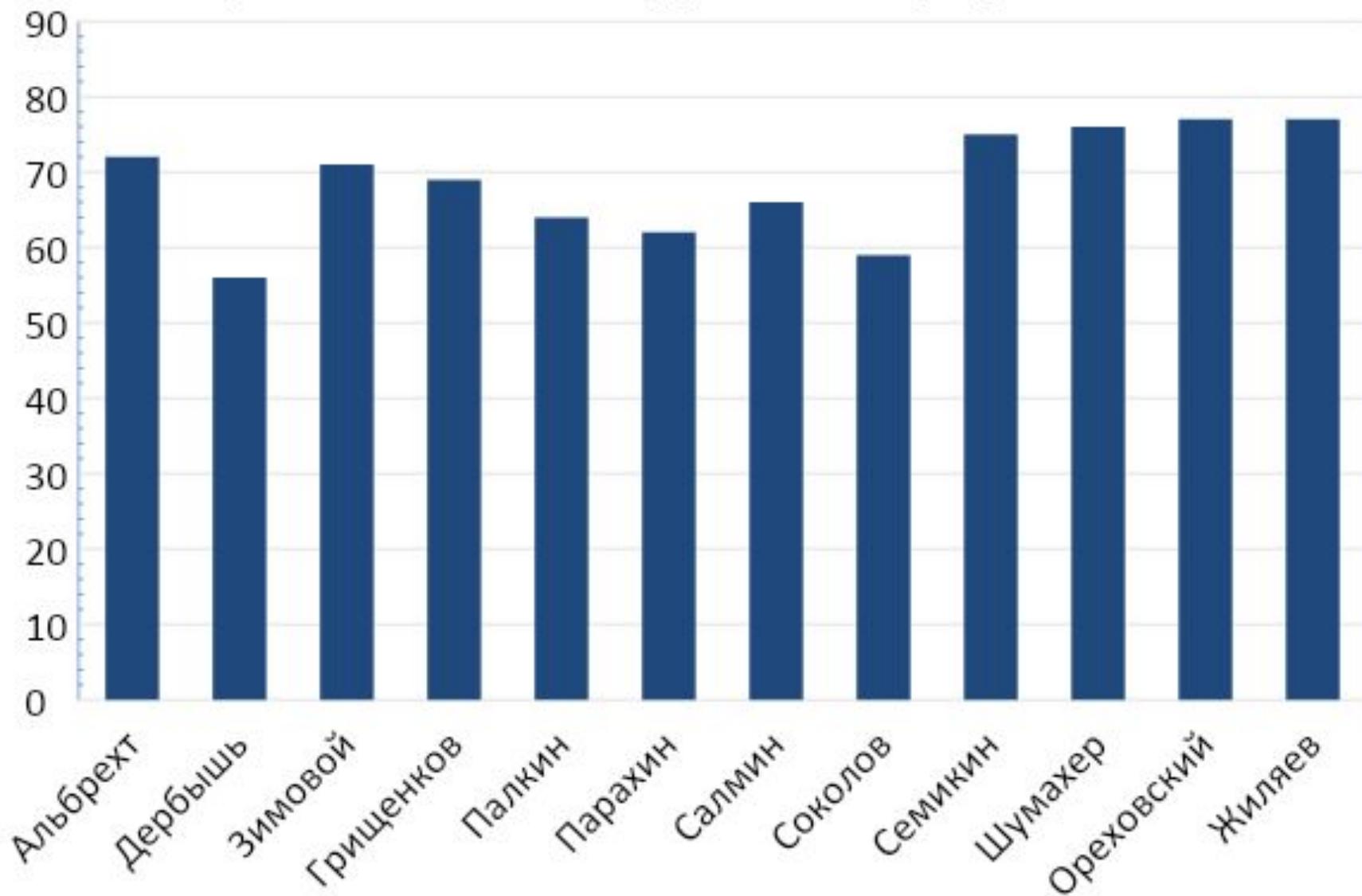
# Таблица 2 - Результаты ранжирования юношей 9-В класса по уровню развития основных физических качеств

Фамилия Имя	Возраст	Бег 30 м. (быстрота)	Кросс 500м. (выносливость)	Сила Правая рука	Сила Левая рука	Челночный бег 3x10(ловкость)	Сумма	Место
Альбрехт С.	16	2	7	4	4	2	19	4
Дербышь Д.	16	7	9	10	9	7	42	
Зимовой В.	16	4	6	4	5	4	23	
Грищенко М.	16	1	3	5	6	3	18	3
Палкин Д.	16	5	10	8	6	2	31	
Парахин Д.	16	6	5	7	8	6	32	
Салмин Д.	16	3	1	6	7	5	22	5
Соколов К.	16	4	2	9	8	1	24	
<b>Семикин К.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
<b>Шумахер Р.</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
Ореховский Г.	16	5	11	1	2	8	27	
<b>Жиляев П.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>2</b>

## Результаты показания динамометра у девушек



## Результаты показания динамометра у юношей



### **3.Рекомендации для улучшения состояния здоровья и физической подготовки**

- В первую очередь нужно соблюдать рациональный режим. Приготовление уроков не должно занимать более 4-х часов.
- Поддерживать рациональное, сбалансированное питание, употребление в пищу продуктов содержащих достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Стараться исключить из своего рациона копчености, фастфуд и газировки.
- Следить за поддержанием достаточной двигательной активности. Выбирайте занятия, которые вам нравятся.
- Обязательно включите в начало своего дня Утреннюю Гимнастику и уделять ей всего лишь 10-15 минут. Это поможет правильному формированию осанки, предупредит развитие сколиоза, что в наше время часто встречающаяся проблема у подростков.

# Заключение

Изучив все данные, можно судить о том, что у нас в классе нет универсального человека, у которого развиты все двигательные качества. Каждый физически талантлив в своей области.

Чтобы быть хорошим спортсменом, нужно не просто тренироваться, но и знать свои сильные и слабые стороны, учитывать это в построении тренировочного процесса и достигать максимально возможного высокого результата.

Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья. Соблюдая режим дня – мы следуем здоровому образу жизни и внутренне готовим организм к выполнению поставленных задач.