

**ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ
ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА У УЧАЩИХСЯ 5-ГО КЛАССА НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

Выполнила: Белушкина Анастасия Сергеевна.

- **Объект исследования:** занятие спортивными играми на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
-
- **Предмет исследования:** развитие опорно-двигательного аппарата у учащихся 5-го класса на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
-

- **Цель:** изучить влияние занятий спортивных игр на развитие опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма у учащихся 5-го класса на уроках физической культуры в общеобразовательной школе

Задачи исследования

1. Подобрать и проанализировать методическую литературу по теме;
2. Выявить особенности развития опорно-двигательного аппарата у учащихся 5 класса в обще образовательной школе.
3. Проанализировать изменения опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма при занятии спортивными играми на уроках физической культуры.
4. Разработать формы контроля над изменениями опорно-двигательного аппарата у учащихся 5-го класса на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
5. Разработать комплекс упражнений направленный на развитие опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма для учащихся 5 классов общеобразовательной школе

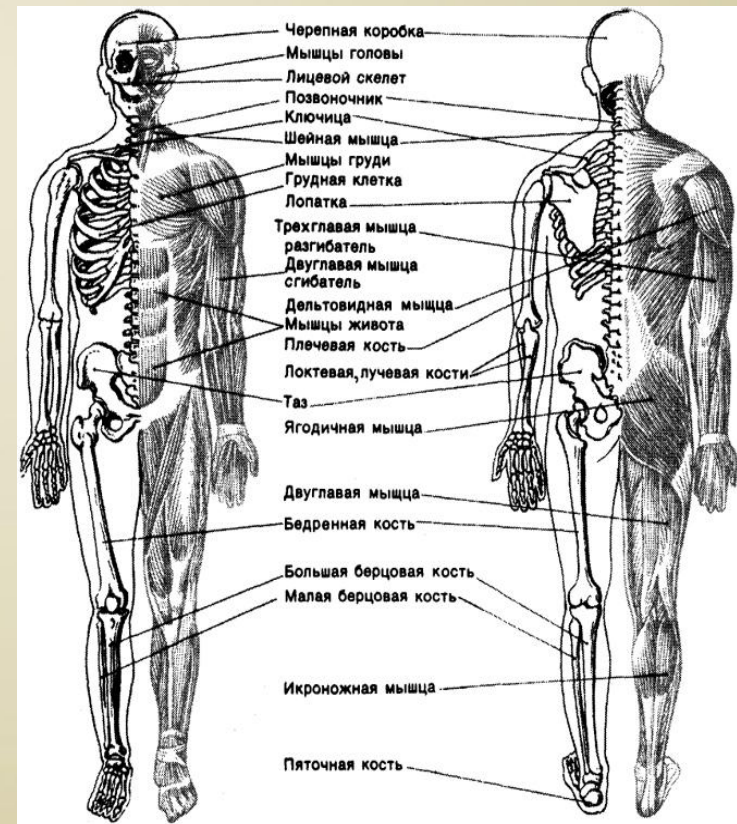
Оглавление

• Введение	
2	
Глава 1. Функциональные возможности развитие опорно-двигательного аппарата у учащихся 5-го класса в обще образовательной школе	
7	
1.1 Анатомо - физиологические особенности развития опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма.	
7	
1.2 Особенности влияния спортивных игр на опорно – двигательный аппарат у учащихся 5-го класса в школе.	
15	
1.3 Изменение опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей при занятиях спортивными играми.	18
Глава 2. Организация и методика исследования.	28
2.1. Организация исследований.	28
2.2. Методика разработки экспериментальной программы выявления функциональных возможности развитие опорно-двигательного аппарата	
29	
Глава 3. Результаты исследований и их обоснование.	32
3.1. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение	32
3.2 Экспериментальное обоснование.	35
Заключение	36

- **Теоретическая значимость:** заключается в выявлении особенностей влияния спортивных игр на опорно-двигательный аппарат и функциональное состояние организма занимающихся.
- **Практическая значимость:** заключается в том, что на основе теоритических данных могут быть составлены комплексы положительного развития опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей занимающихся.

Опорно - двигательный аппарат.

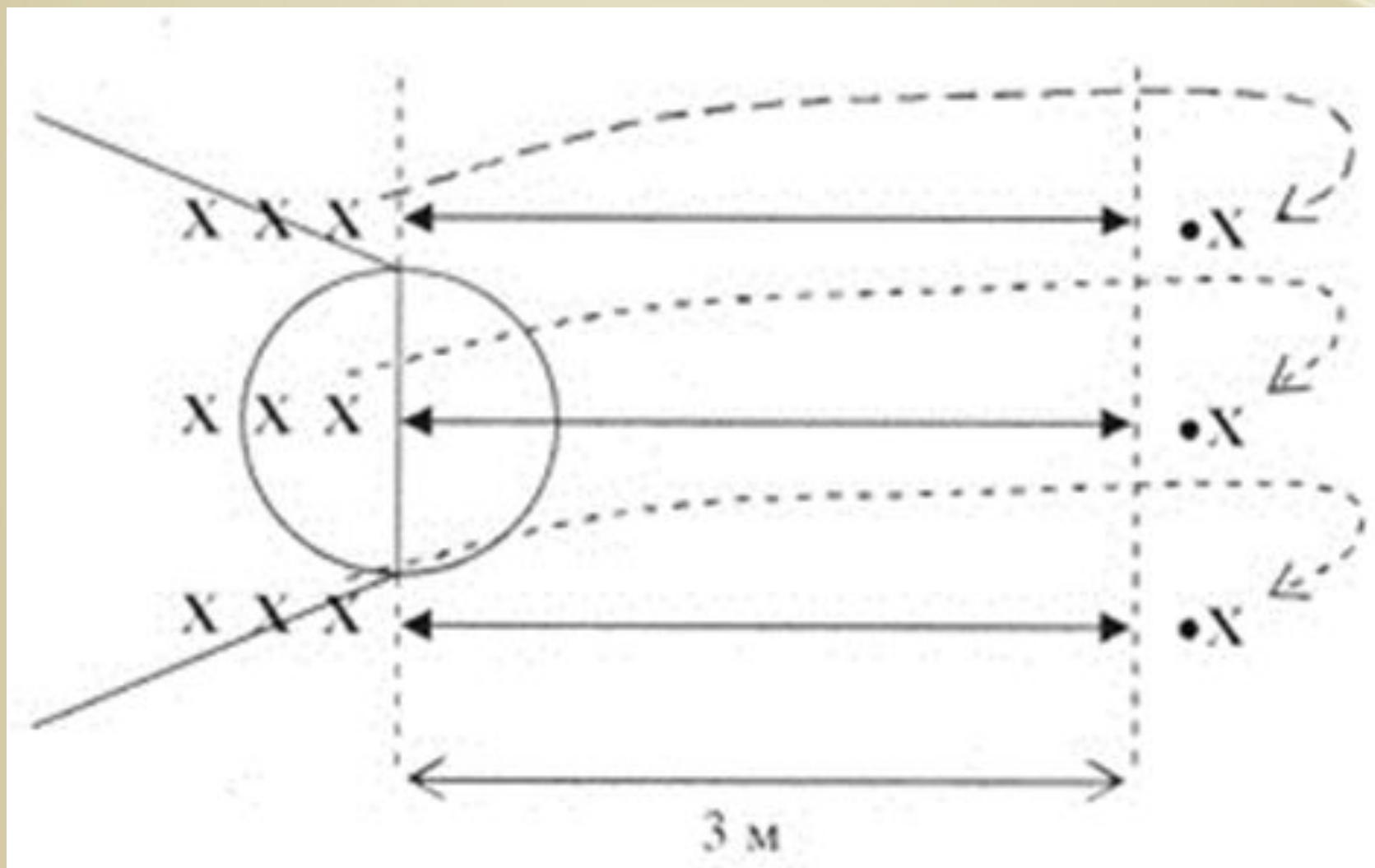
К опорно-двигательному аппарату относятся мышцы и кости. Скелет выполняет опорную, защитную функции, функцию движения, кроветворения и участвует в обмене веществ, особенно минеральном. Мышцы выполняют опорную функцию, поддерживают определенное положение тела.



Комплекс

- **Бег за мячом**

- Игроки выстраиваются в колонну по 3 или по 4 на линии штрафного броска. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м стоит капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч первому игроку в колонне, который, поймав мяч, передает его обратно, бежит за ним и встает за спиной капитана. Тот ловит мяч и передает его второму игроку, который повторяет действия первого, и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда выстроится за капитаном

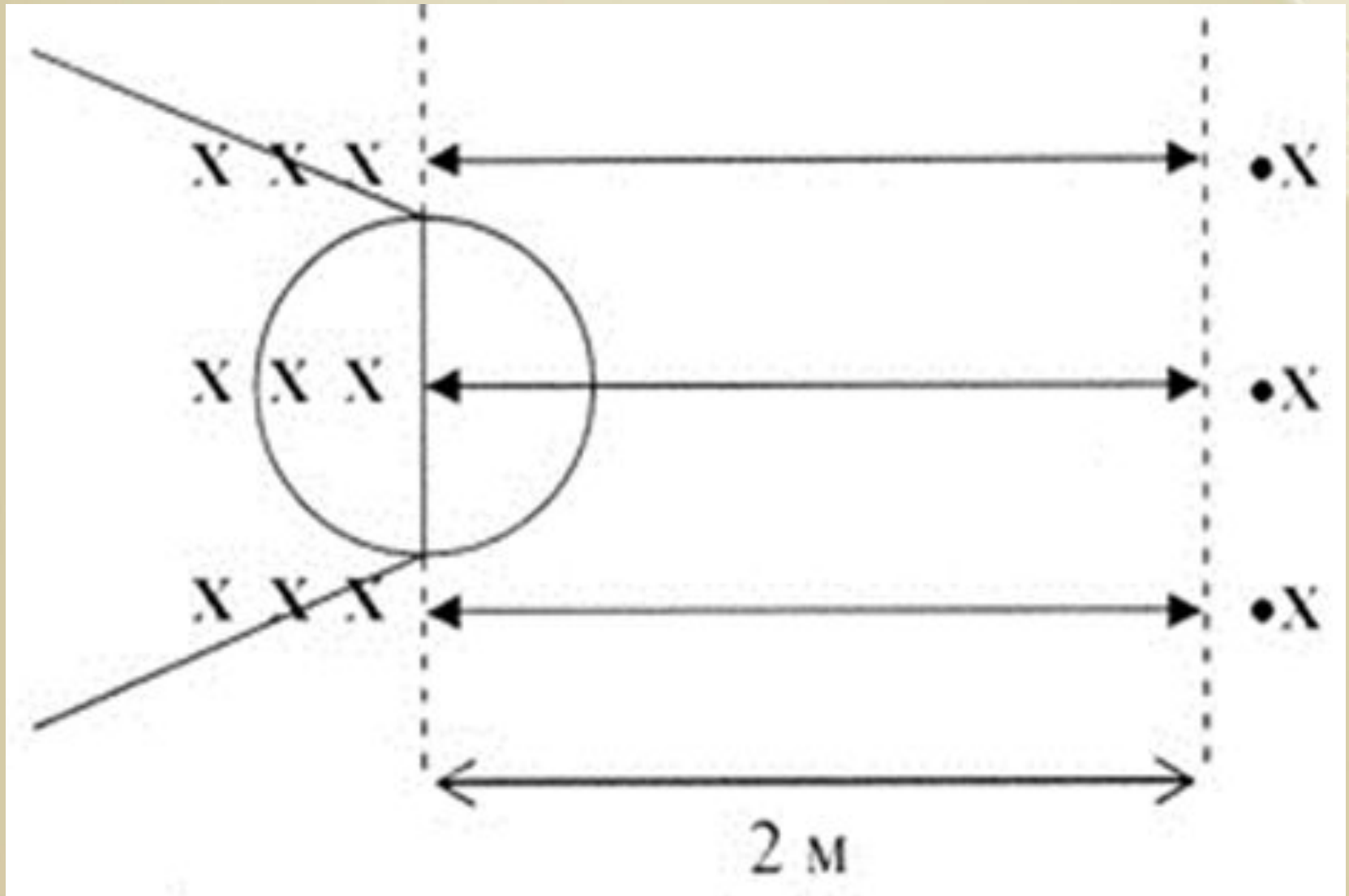


Мяч в центр

- Вариант 1. Игроки выстраиваются в три круга. В середине каждого круга – капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч игрокам по кругу по очереди в направлении по часовой стрелке, а они передают его ему обратно. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока. Выигрывает команда, закончившая игру первой.
- Вариант 2. После того как все игроки получают мяч и передадут его капитану, один из них меняется с ним ролями. Выигрывает та команда, в которой все игроки раньше соперников успеют выполнить задание.

Передал – садись

- По сигналу учителя капитан передает мяч первому игроку. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и принимает положение упор присев. Капитан ловит мяч, передает его второму игроку, и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше соперников



Снайпер

- В игре принимают участие несколько игроков с мячами. Цель – как можно чаще поразить кольцо из-за 6-метровой линии в течение 1–3 мин .

Эстафета с ведением мяча

- Игроки выстраиваются в колонну по 3. По сигналу первые номера начинают ведение мяча, обходя флажки, и, возвратившись назад, передают мяч следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету

Бомбардиры

- По сигналу игроки выполняют броски в кольцо, фиксируя количество попаданий. Через 1,5–2 мин. по сигналу они меняются кольцами против часовой стрелки. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий