

# НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

## Кафедра физической культуры и ОБЖ

МБОУ СОШ №30 им. Л. Л. Антоновой

«Влияние занятий флорболом на развитие физических качеств учащихся среднего звена»

г. Нижний Новгород  
2014 год



# «Основные направления в сфере физической культуры и спорта»



Формирование у учащихся понимания необходимости занятий физической культурой и спортом, повышение уровня знаний в этой сфере



Создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди учащихся



Формирование просветительного образования, вовлечение подростков и молодежи в активную занятость физкультурой и спортом, формирование здорового образа жизни



Постройка и оснащение спортивных сооружений с бассейнами, тренажерными залами, а так же уличными спортивными комплексами различного направления.

# Основные физические качества



Быстрота



Сила мышц рук



Выносливость



Гибкость



Сила мышц ног

# Оценивание основных физических качеств



Челночный бег 3/10м.

Для оценки быстроты, скоростной выносливости и ловкости.



Наклон вперед стоя

Для изменения активной гибкости позвоночника и тазобедренного сустава



Подтягивание на перекладине

Для оценки силы и силовой выносливости верхнего плечевого пояса



Прыжки с места

Для измерения динамической силы нижних конечностей



Шести-минутный бег

Для определения общей и скоростной выносливости



Быстрота



Гибкость



Сила мышц  
рук

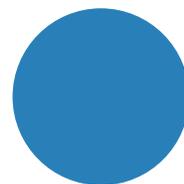
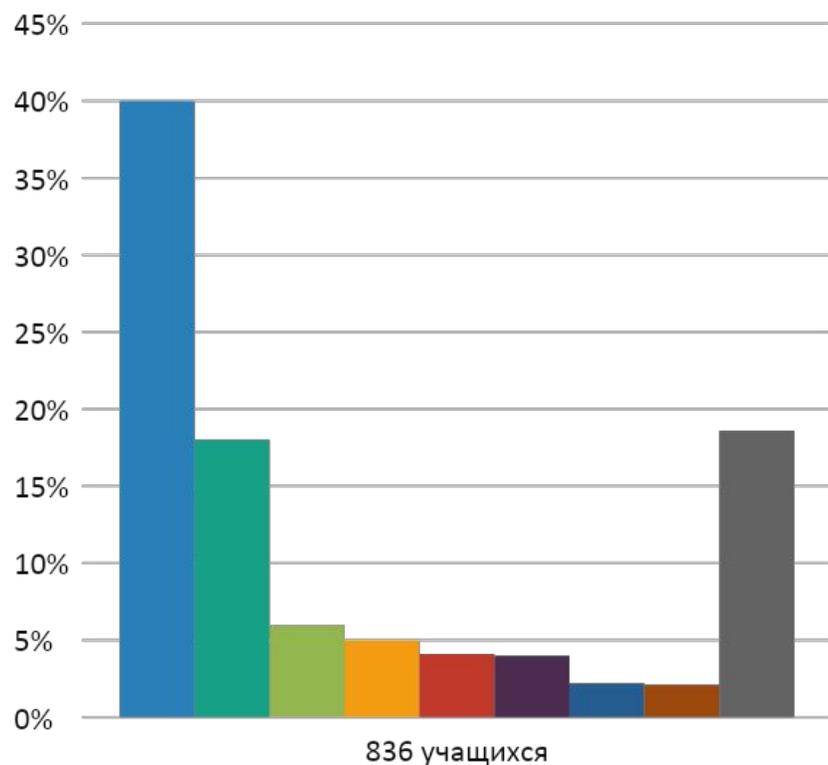


Сила мышц  
ног



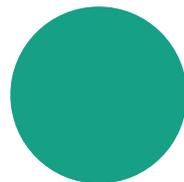
Выносливость

# Диаграмма занятости школьников в секциях и кружках школы



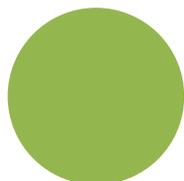
**Флорбол**

341 учащихся



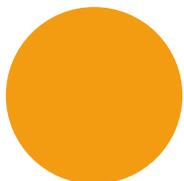
**Настольный теннис  
и шахматы**

150 учащихся



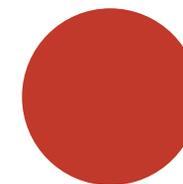
**Фехтование**

46 учащихся



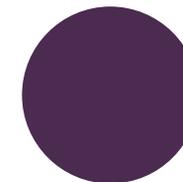
**Тренажерный зал**

41 учащихся



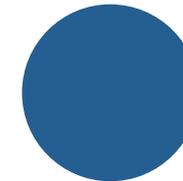
**Волейбол**

38 учащихся



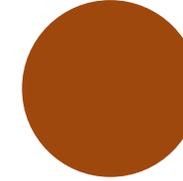
**Баскетбол**

36 учащихся



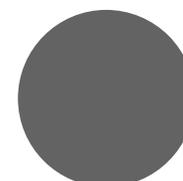
**Танцы**

18 учащихся



**«Охота на лис»**

17 учащихся

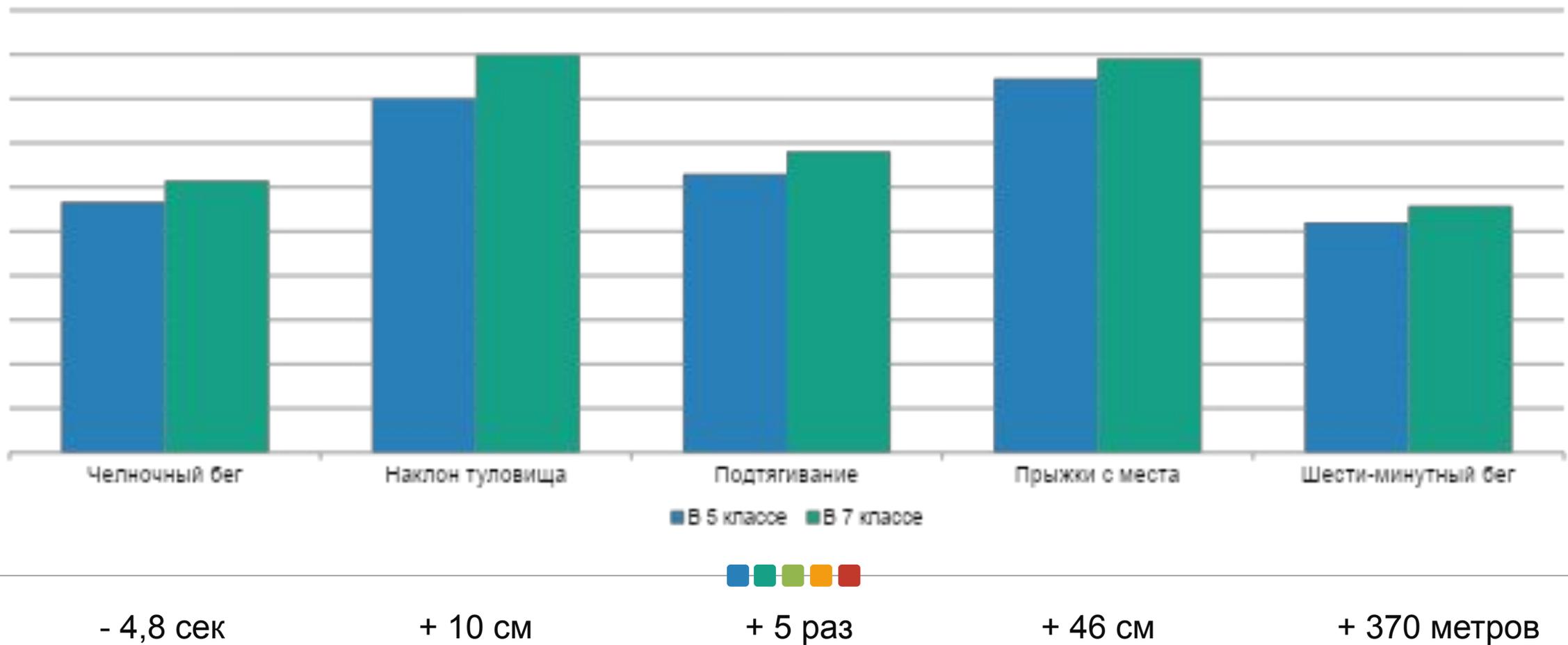


**Не занимаются регулярно**

149 учащихся

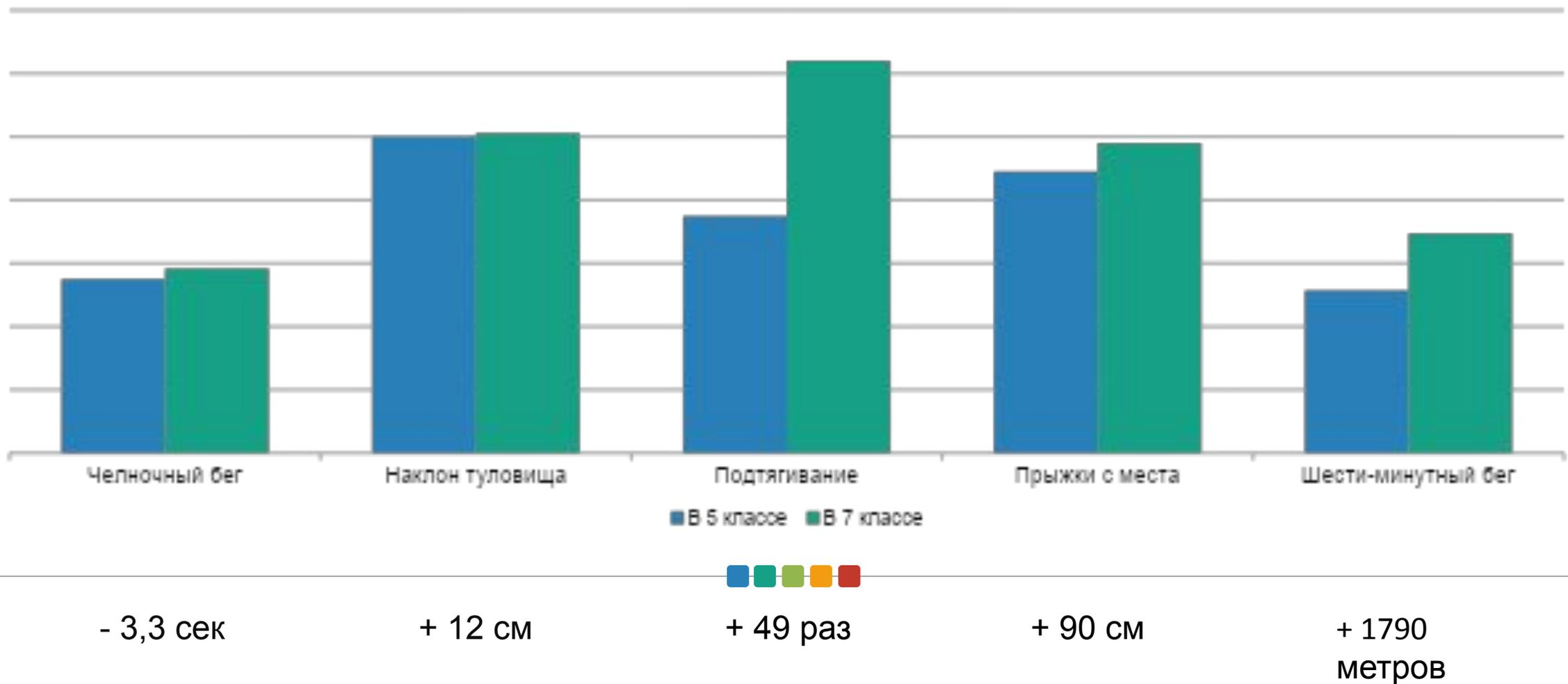
# График показателей развития физических качеств учащихся не занимающихся флорболом

Девушки

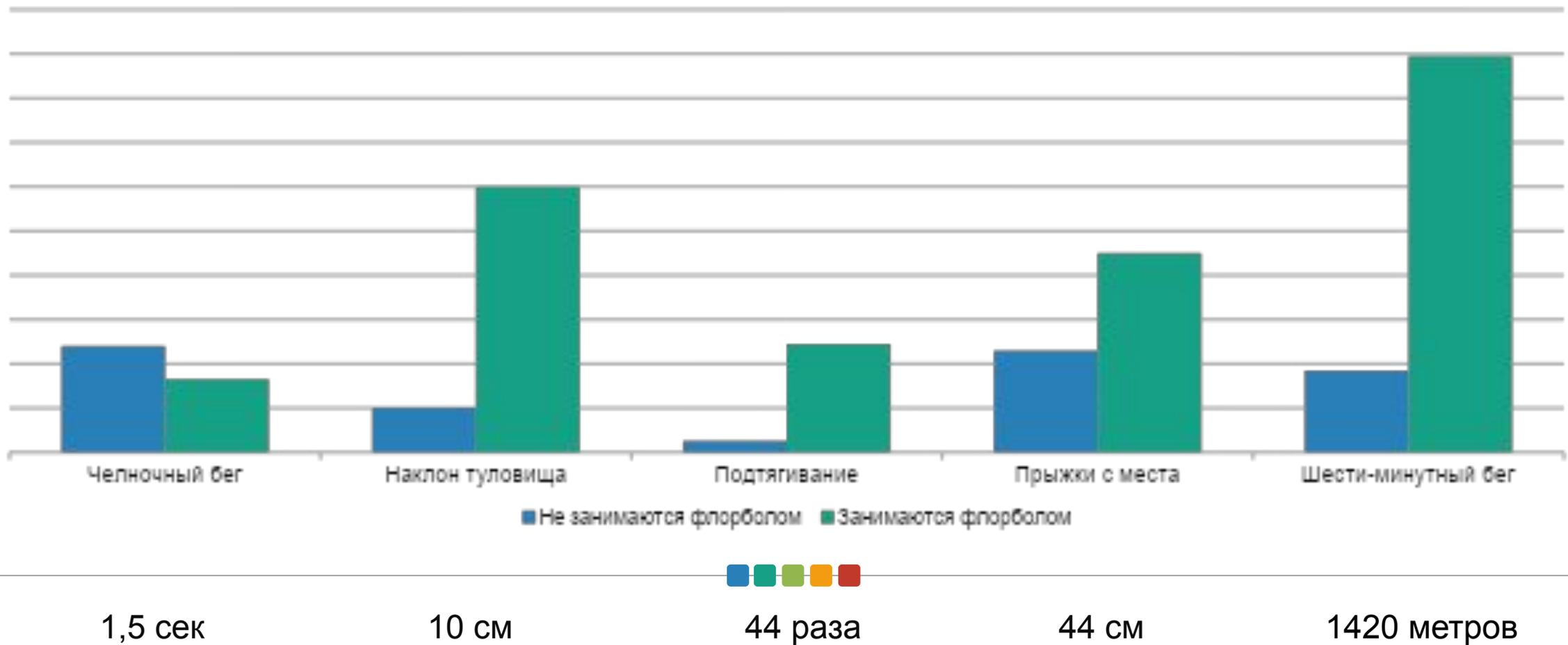


# График показателей развития физических качеств учащихся занимающихся флорболом

Девушки

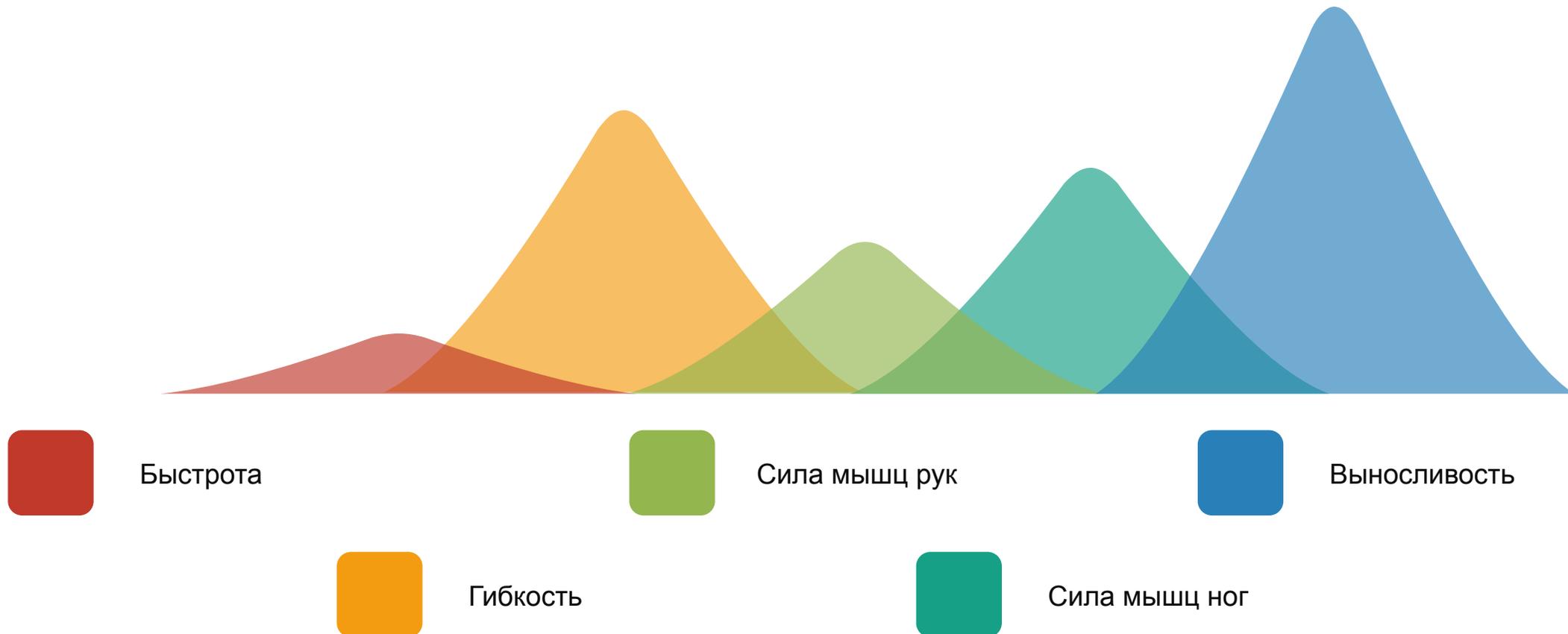


# График разницы показателей развития физических качеств у девушек занимающихся и не занимающихся флорболом



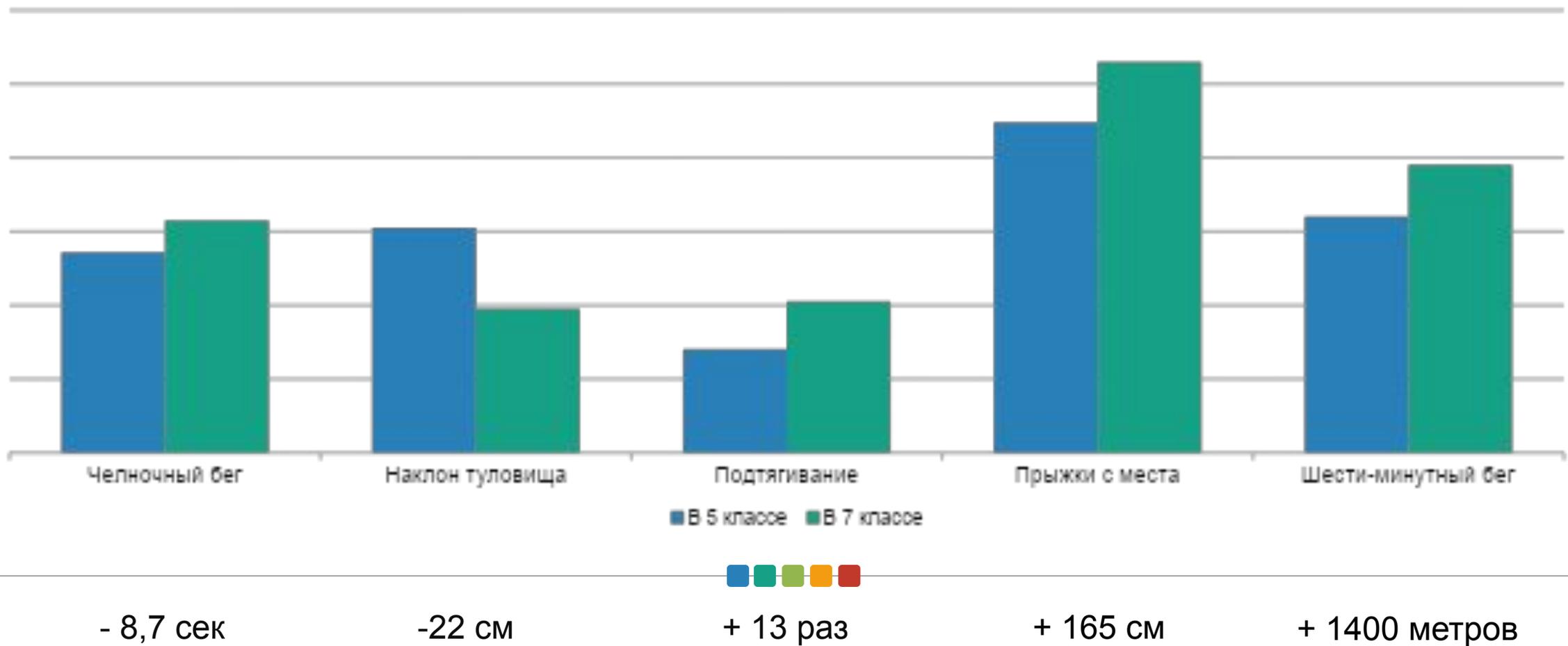
# Результаты проведенного исследования

В результате исследования было выявлено что занятие флорболом способствовало развитию следующих физических качеств: силы мышц ног, выносливости, силы мышц рук и ловкости. Такое качество как быстрота развилась в меньшей степени чем у девушек не занимающихся флорболом, однако показатель быстроты этих девушек ниже чем у занимающихся флорболом.



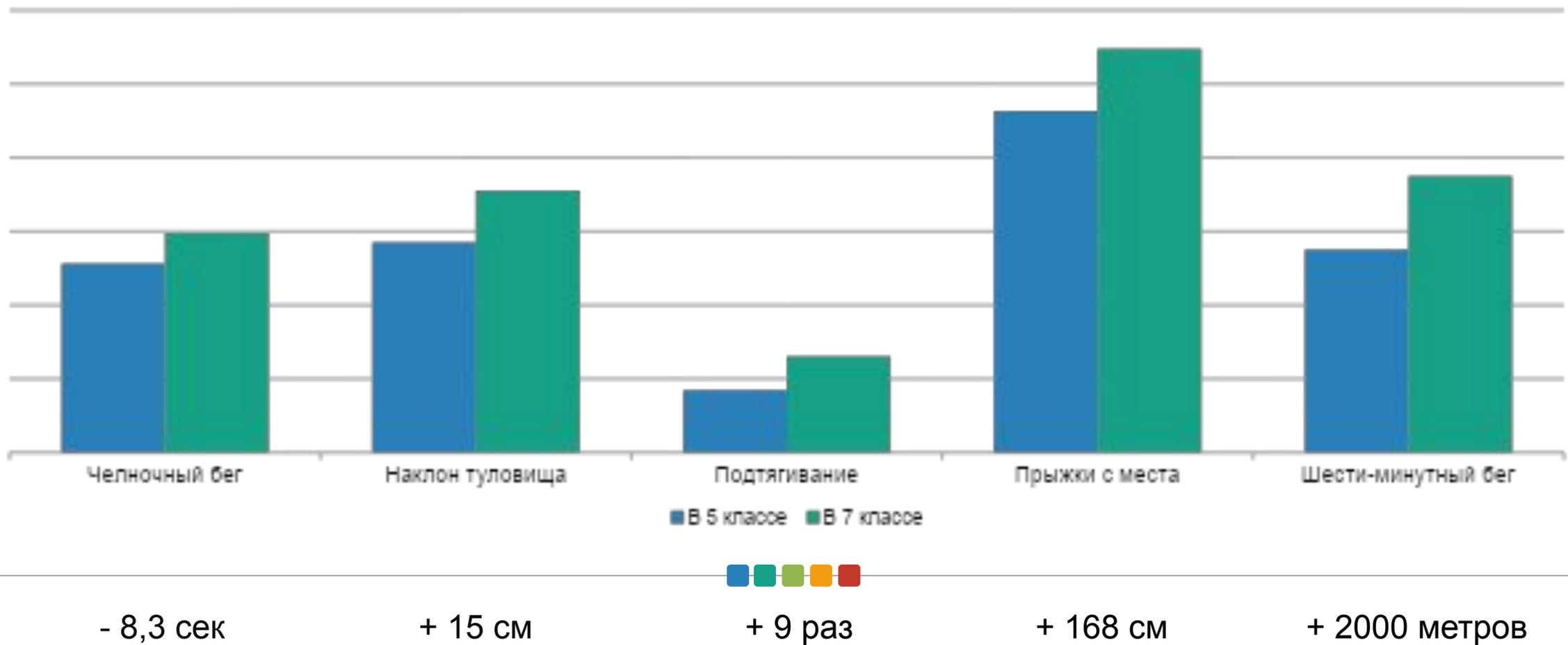
# График показателей развития физических качеств учащихся не занимающихся флорболом

ЮНОШИ

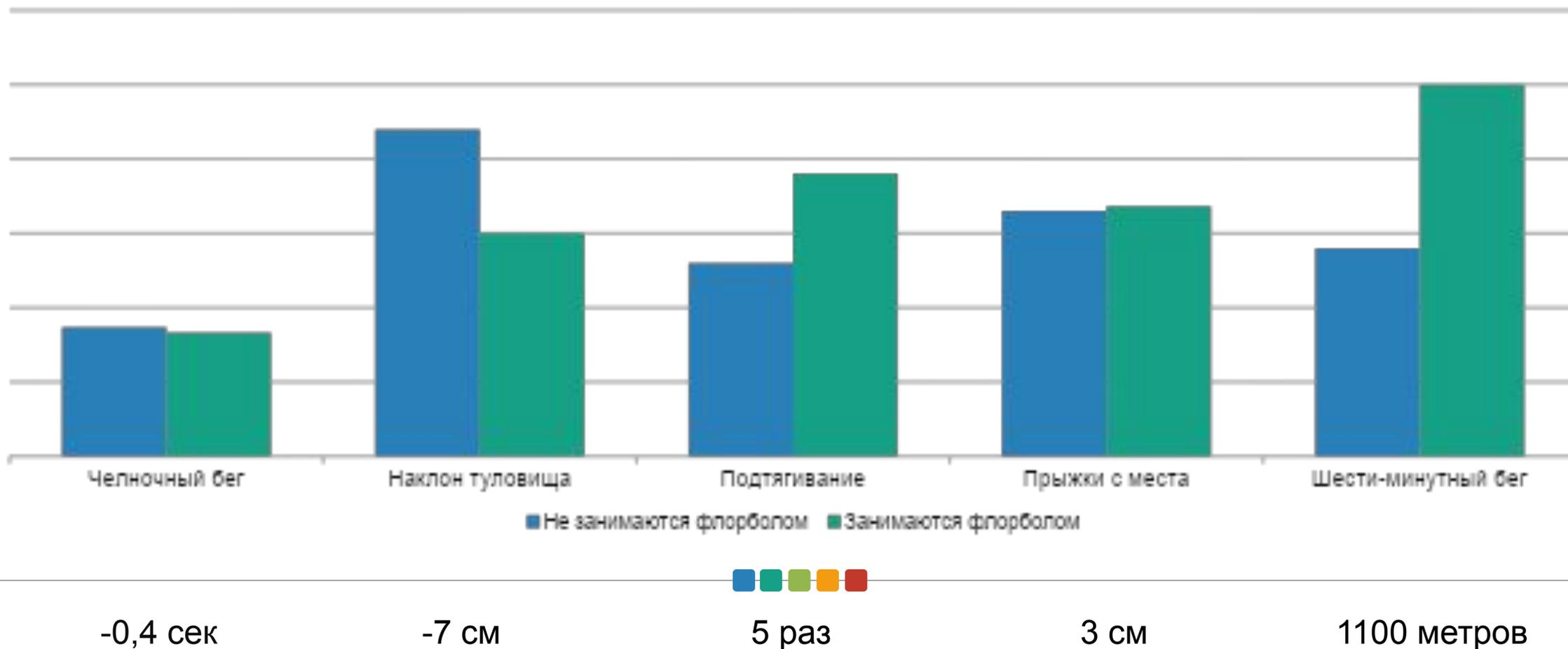


# График показателей развития физических качеств учащихся занимающихся флорболом

ЮНОШИ

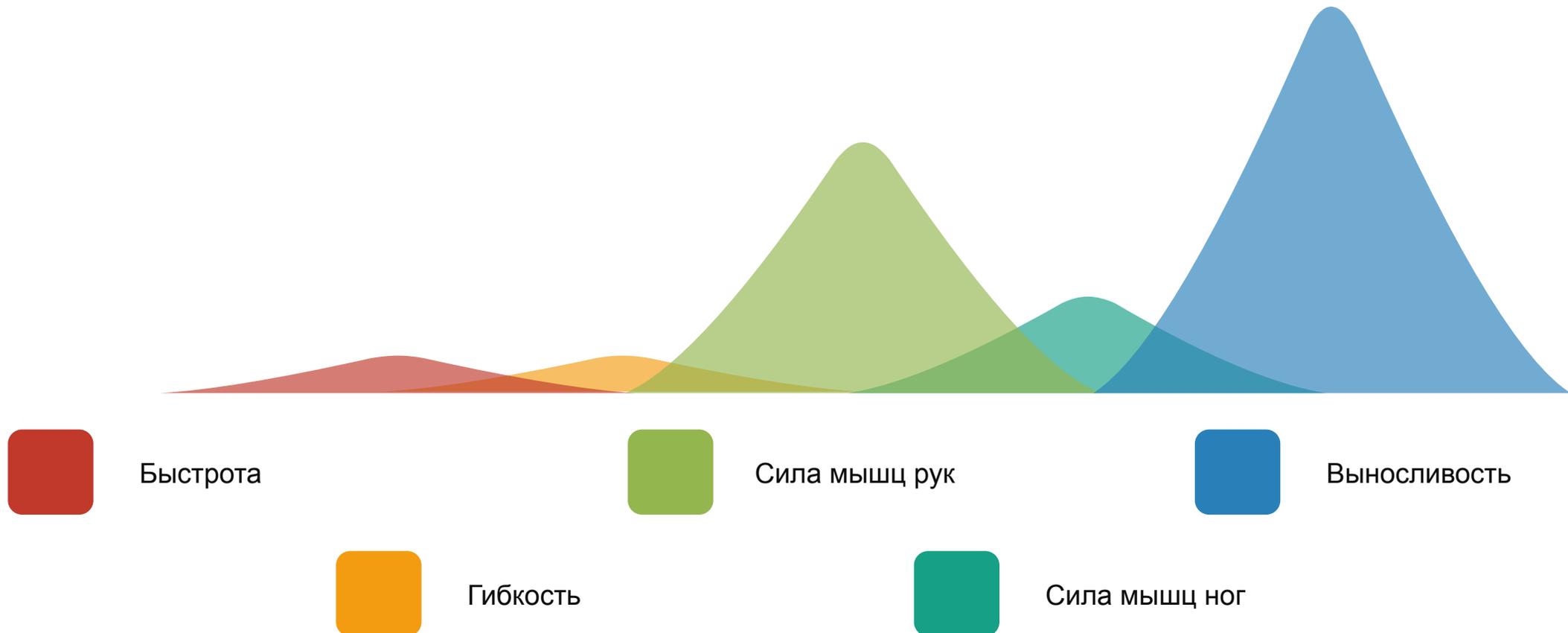


# График разницы показателей развития физических качеств у юношей занимающихся и не занимающихся флорболом



# Результаты проведенного исследования

В результате исследования было выявлено что занятие флорболом способствовало развитию следующих физических качеств: силы мышц рук, выносливости и незначительно силы мышц ног. Такие качества как быстрота и гибкость развилась в меньшей степени нежели у юношей не занимающихся флорболом.



# Выводы проведенного исследования

Занятия флорболом положительно оказывает влияние на развитие физических качеств учащихся.

У девушек занятие флорболом способствовало развитию силы, выносливости, гибкости и ловкости.

У юношей занятие флорболом способствовало развитию силы, выносливости.

Преподавателям и тренерам следует обратить внимание на развитие быстроты, ловкости и гибкости у занимающихся флорболом.

Игра во флорбол имеет право на существование как любая спортивная игра, в которую можно играть в любом возрасте, как юношам так и девушкам.

# Количество ежегодных участников в соревнованиях по флорболу

Без учета школьных соревнований, районных игр и товарищеских встреч



# Спортивные достижения по флорболу

