

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС), как форма контроля самочувствия школьников занимающихся физической культурой и спортом



Паспорт проектной работы.

Название проекта – Показатель ЧСС, как фактор влияющий на уровень работоспособности

Руководитель проекта – Волков Юрий Игоревич, учитель физической культуры.

Учебный предмет, в рамках которого проводится работа по проекту: урок физической культуры; спортивная секция, направление – «Лыжные гонки».

Авторы проекта: Кузнецова Анастасия, ученица 6 «а» класса
Артамонова Екатерина, ученица 6 «б» класса

Тип проекта: Учебный

Цель проекта: выявить влияние ЧСС в покое, на уровень работоспособности школьников

Задачи проекта: 1. Изучить влияние ЧСС на самочувствие школьников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом

2. Проконсультироваться с учителем, разработать методы самоконтроля

3. Экспериментально обосновать влияние ЧСС на самочувствие обучающихся

Объект исследования: обучающиеся вторых классов; группа учеников занимающихся в секции лыжные гонки

Предмет исследования: Динамика изменения ЧСС

Практическая значимость: на основе собранного материала подготовлены практические рекомендации в виде презентации « Показатель ЧСС, как форма контроля самочувствия школьников занимающихся физической культурой и спортом». Разработанные методы самоконтроля могут быть применены как в учебное, так и в свободное от учебы время, которые легко доступны ученикам.

Что необходимо делать
для того, чтобы
занятия физическими
упражнениями
приносили пользу ???

Необходимо следить
за состоянием своего
организма,
контролировать своё
самочувствие!!!

Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС) или пульс – количество ударов сердца за одну минуту.

У детей в возрасте 7- 12 лет ЧСС в покое может варьироваться от 75 до 100 ударов в минуту. У спортсменов ЧСС в покое менее 60 ударов. Самый минимальный пульс зафиксирован у спортсмена занимающегося велосипедным спортом и составил 24 удара.

Пульс можно измерить:

- приложив пальцы к запястью;
- приложив пальцы к виску;
- ладонь к груди в области сердца;
- с помощью монитора

Одни из наиболее точных способов измерения пульса



Работа над проектом велась в два этапа:

1 этап

- Выполнялись самостоятельные измерения пульса в группе лыжников 57 школы в течение 2-х лет
- Утром, после сна, не вставая с постели в положении лёжа определялась ЧСС за 1 минуту
- Данные измерения записывались в дневник самоконтроля
- Регулярно чертили график
- Делали выводы

2 этап

- Выполнялись самостоятельные измерения пульса в группе обучающихся вторых классов
- Утром, перед началом первого урока, в положении сидя за партой, определялась ЧСС за 1 минуту
- Данные измерения записывались в таблицу
- Регулярно чертили график
- Делали выводы

Данные ЧСС заносились в таблицу (дневник самоконтроля), предложенную учителем

№	Вид двигательной активности в течение дня	ЧСС в покое	Самочувствие			
			Самочувствие	Настроение	Желание	Готовность
1	1. Зарядка – 15 минут 2. Урок физической культуры – 40 минут. 3. Бег в слабом темпе- 1 час	62 удара/ минуту	5	4	5	3

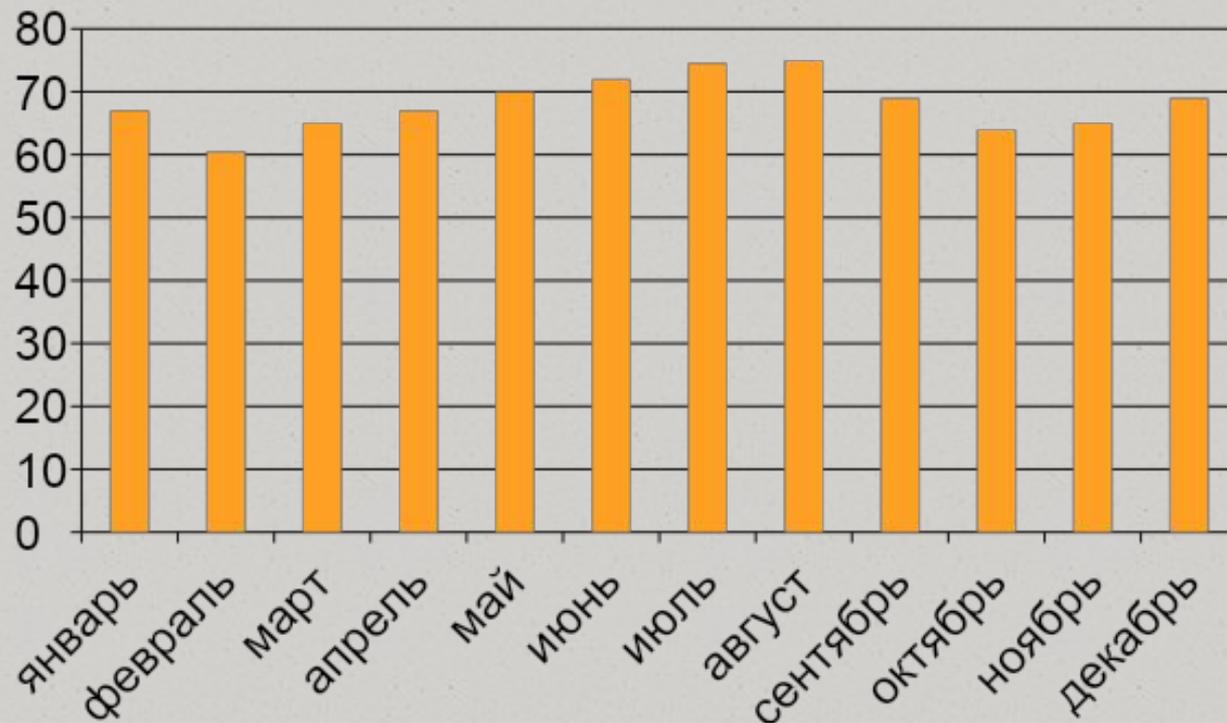
Наблюдение показало, что ЧСС влияет на оценивание своего самочувствия школьниками следующим образом: чем меньше пульс, тем выше средняя оценка настроения, желание активно выполнять физические упражнения, и заниматься учебной деятельностью. Отмечалось хорошее самочувствие, высоко оценивалась готовность к двигательной активности.

При повышении пульса, наблюдалась обратная связь.

Дневник самоконтроля

Дата	Тренировочное задание ☺	СС утям D	погода ☺ O	Самооценка ☺				Самооценка ☺ ☺
				самочувствие O	настроение O	желание O	готовность O	
14 января 2014г.	Катаемся на лыжах классикой, одними руками. руки задвины	-	-2°C холодно солнечно	5	5	5	5	Все отлично. на тренировочные руки задвины.
15 января 2014г.	Катаемся на лыжах одиночным ходом.	64	+2°C средне тепло солнечно ветрено	5	5	5	5	Все хорошо.
16 января 2014г.	Тренировка на лыжах. Ура сегодня выпало много снега, и мы катаемся коньком на каждом шагу ☺	86	идёт снег. тепло	5	5	5	5	Все отлично. Сегодня классно покатались.
17 января 2014г.	Отдых.	83	холодно морозит	5	4	5	5	Все хорошо. Сегодня покупат репелленты.
18 января 2014г.	Тренировка на лыжах, коньком на каждом шагу. Ускорение живой гонки. Первая ёлка на 7 сек одолели	84	ветер. снег идёт. очень холодно	4	5	5	5	Люба болит. Подмозу 4. Делла в 3 ночи навислилась. В пятницу еду на берег. Кошки мажущими. Вот там до 3-ей болит.

Динамика изменения ЧСС в течение года по месяцам

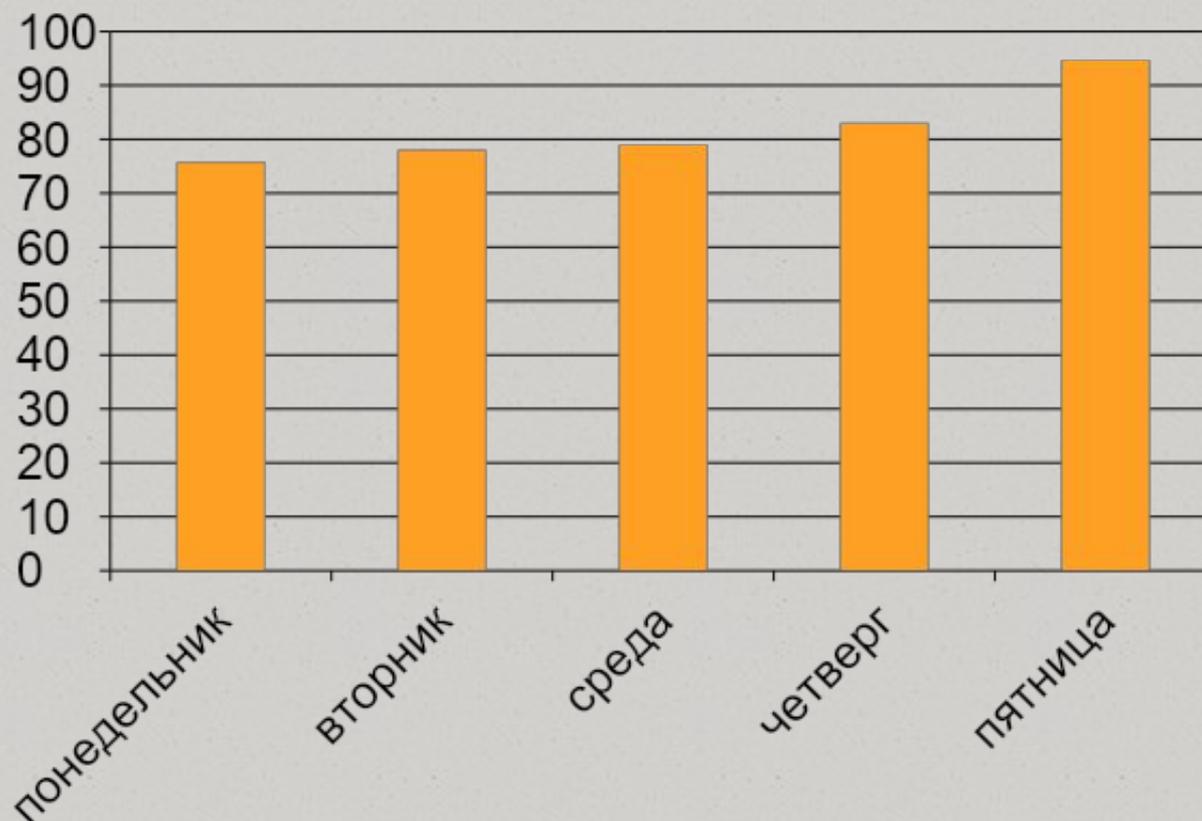


Значение пульса в течении года по месяцам, одного из спортсменов (Кузнецовой Анастасии) представлены в виде диаграммы. Наименьший средний показатель, отображен, в феврале. Наивысший – в августе.

Следует отметить, что в феврале, наблюдалось наилучшее самочувствие, а также наивысший результат спортивной деятельности (Чемпионат области по лыжным гонкам – 1 место, Всероссийские массовые соревнования «Лыжня России - 2015» - 2 место). В летний период значение пульса наивысшее, что объяснялось повышенной физической активностью.

При фиксации минимальных показателей пульса и сохранении более трех дней, наблюдаемые заболели. После выздоровления и во время болезни, показатели пульса возрастали.

Динамика изменения ЧСС в течении недели у обучающихся 2-х классов



Измерение пульса у учащихся вторых классов показало: повышение среднего показателя ЧСС в течении всей недели, минимальное значение в понедельник составило 76,3 уд/минуту, максимальное в пятницу 81,9 уд/минуту, что свидетельствует о накоплении утомляемости во время учебной недели и более низкой активности в выходные дни.

Выводы

1. Работоспособность и желание трудиться напрямую зависит от ЧСС, что доказывают систематические наблюдения.
2. Возможно изменение средних показателей пульса по месяцам на протяжении года.
3. Значение средних показателей по дням, во время учебной недели у школьников 2-х классов существенно различаются, происходит увеличение к концу учебной недели.

Практические рекомендации

Измерение пульса рекомендуется проводить в покое, лучше всего лежа - после сна. Ведите ежедневный учет ЧСС. Необходимо оценивать свое самочувствие, настроение, уровень готовности к работе, желание заниматься активной деятельностью. Рекомендуемая система оценивания в виде баллов от «1» до «5». Делайте выводы. Помните, только при систематических записях возможно изучить свой организм!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

