

Тема: Влияние активных занятий спортом на физическое развитие учащихся 9 Б



Работу выполнил:
Холодок Евгений
учащийся 9Б класса
Руководитель:
Е.А. Быкова,
учитель физкультуры

ЦЕЛЬ:

ИЗУЧИТЬ ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ 9 Б КЛАССА МБОУ СШ №1, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЧАЩИЕСЯ МОГЛИ ОБЪЕКТИВНО ОЦЕНИТЬ СВОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВНЕСТИ КОРРЕКТИВЫ В СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ЦЕЛЬЮ ЕГО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ.

Задачи:

- Научиться оценивать показатели физического развития с помощью измерений и расчетных формул.
- На основе полученных результатов сделать выводы и разработать рекомендации для учащихся.
- Освоить методики определения пульса, артериального давления. Используя простейшие методики, научиться оценивать состояние сердечно - сосудистой системы у учащихся-спортсменов, и у учащихся, не занимающихся спортом.

Методы исследования:

- анализ литературы
- метод практических действий
- индивидуальная и групповая работа

Проблема:

Мешает ли активное занятие спортом учебе.

Противоречие:

Занятие спортом неотъемлемая часть жизни современного человека –

Чрезмерное занятие спортом оказывает негативное влияние на здоровье человека;

Содержание:

- 1. ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА**
- 2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**
- 3. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ**
- 4. МЕТОДЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ
ИЗМЕРЕНИЙ.**
- 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**
- 6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**
- 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

- Жизнь человека - это непрерывный процесс развития, в котором последовательно проходят следующие этапы: созревание, зрелый возраст, старение.
- Рост- это количественные изменения, связанные с увеличением размеров клеток, массы как отдельных органов и тканей, так и всего организма.
- Развитие - качественные изменения, дифференцировка тканей и органов и их функциональ
развитие прот



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека.

Общее представление о физическом развитии получают при проведении трех основных измерений:

- определяя длину тела;
- массу тела;
- обхват грудной клетки.



УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Антропометрию проводят с помощью тщательно проверенных и отрегулированных измерительных приборов. Анализ антропометрических показателей - важнейший элемент исследования соответствия физического развития возрастным нормативам. Выявленные отклонения могут являться факторами риска или признаками некоторых заболеваний.

МЕТОДЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ.

1. Образная память

В качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). Испытуемому, предлагается за 20 секунд запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы. Затем, в течение одной минуты он должен воспроизвести запомнившееся (записать или нарисовать). В норме – это 6 и более правильных ответов.



Оценка в баллах	Количество воспроизведенных образов
9	15-16
8	13-14
7	10-12
6	7-9
5	6
4	5
3	4
2	3
1	1-2

2. Функциональные пробы по ЧСС (частота сердечных сокращений)

Оборудование: секундомер.

Ход работы: измеряется пульс до физических упражнений и после.

3. Состояние дыхательной системы (проба Штанге)

Необходимое оборудование: секундомер.

Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом: До проведения пробы дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. Обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями.

По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- Менее 39 сек - неудовлетворительно;
- 40-49 сек - удовлетворительно;
- Свыше 50 сек - хорошо.



4. ВЕСОРОСТОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ РОСТО-ВЕСОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВЫЧИСЛЯЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ

$$\text{Рост(см)} - 100 = \text{масса (кг)}$$

$$\text{КП} = \frac{L_1 - L_2}{L_2} * 100$$

Где L1 - длина тела в положении стоя; L2 - длина тела в положении сидя.
В норме КП = 87-92%.



Результат показывает нормальную для человека данного роста массу тела.

Индекс пропорциональности роста. Зная длину тела в двух положениях, можно найти коэффициент

пропорциональности (КП).

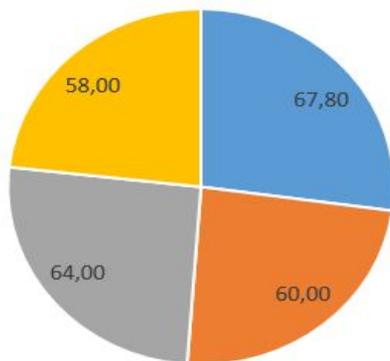
Лица с низким КП имеют низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество для выполнения, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП (более 92%), имеют преимущество перед лицами с низким КП в прыжках, беге. У женщин коэффициент пропорциональности ниже, чем у мужчин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняло участие 20 человек, учащиеся 9 б класса, возраст 15 лет. Из них 10 регулярно занимались спортом.

1. Проанализировав результаты тестирования, мы пришли к выводу, что образная память выше у юношей и девушек спортсменов, так как для них важно оценить ситуацию на поле, запомнить ее (на небольшой промежуток времени), среагировать на меняющуюся обстановку.

Тест на образную память(проценты)



■ Юноши-спортсмены ■ Девушки-спортсмены
■ Юноши ■ Девушки

Группы учащихся	Тест на образную память (%)
Экспериментальная группа (юноши)	67,8
Экспериментальная группа (девушки)	60
Контрольная группа (юноши)	64
Контрольная группа (девушки)	58

2. Мы провели функциональные пробы по ЧСС. Оба показателя измерялись до нагрузки, сразу после нее, через 1,5 минуты. В качестве дозированной нагрузки учащиеся выполняли 20 приседаний в высоком темпе. Анализ средних значений пульса до и после дозированной нагрузки позволяет сделать следующие выводы. Пульс у учащихся, занимающихся спортом в покое ниже, чем у учащихся, не занимающихся спортом. После нагрузки ЧСС повышается у учащихся не спортсменов сильнее и восстанавливается значительно дольше. За 1.5 мин после нагрузки пульс у девушек не спортсменок не восстановился. Таким образом, пульс восстанавливается быстрее у учащихся, занимающихся спортом. Частота пульса в возрасте 15-20 лет в норме у людей составляет 60-90 ударов в минуту.

Группы учащихся	ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)			
	До нагрузки	Сразу после нагрузки	Через 1 мин	Через 2 мин
Юноши-спортсмены	77,4	100,8	78,2	60,8
Девушки-спортсменки	72,4	113,2	71	-
Юноши- не спортсмены	85	107,8	83,4	-
Девушки- не спортсменки	77	119	83	-

3. Результаты состояния дыхательной системы (проба Штанге).

Состояние дыхательной системы у спортсменов лучше, чем у учащихся, не занимающихся активно спортом. Только 2 спортсмена из десяти имеют показатель незначительно ниже нормы (35 и 39 секунд) в отличие от контрольной группы, где показатели задержки дыхания значительно ниже нормы (10, 15, 20 секунд).

№	Показатель задержки дыхания (с)	Спортсмены (кол-во чел. / %)	Не спортсмены (кол-во чел. / %)
1.	Отлично (1 мин и более)	1/10%	0/0%
2.	Норма (не менее 40 с)	7/70%	6/60%
3.	Ниже нормы (менее 40 с)	2/20%	4/40%



4. Весоростовой показатель

По результатам весоростового показателя у спортсменов вес соответствует росту у 80 % испытуемых, в отличие от контрольной группы, у которой 100% испытуемых имеет недостаточный вес. По этим результатам можно судить о достаточно развитой мышечной системе у учащихся, активно занимающихся спортом.



№	Показатель	Спортсмены (кол-во чел. / %)	Не спортсмен ы (кол-во чел. / %)
1.	Норма	8/80%	0/0%
2.	Избыточный вес	0/0%	0/0%
3.	Недостаточный вес	2/20%	10/100%

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гипотеза исследования - активные занятия спортом способствуют повышению уровня физической подготовленности школьников - подтвердилась.

В результате исследования было выявлено, что у учащихся экспериментальной группы (спортсменов), показатели физического развития значительно выше, чем у учащихся контрольной группы.

- a. показатели состояния дыхательной системы на 20% лучше, чем у не спортсменов;
- b. вес соответствует росту у 80% спортсменов; у не спортсменов несоответствие роста весу – 100%;
- c. индекс пропорциональности роста: у спортсменов – 80%, у не спортсменов – 30%;
- d. повышение пульса после дозированной нагрузки у спортсменов меньше чем у не спортсменов, а восстановление пульса до нормы происходит быстрее.
- e. образная память у спортсменов лучше, чем у не спортсменов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Для сохранения здоровья необходимо следить за его состоянием, регулярно проходить медицинские осмотры.



2. Для укрепления здоровья следует вести здоровый образ жизни.



3. Отказаться от вредных привычек и активно заниматься спортом.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. АМОСОВ Н.М. РАЗДУМЬЯ О ЗДОРОВЬЕ / Н.М. АМОСОВ.- М.: ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ, 1987.
2. АНИСИМОВ В.В. ЭКСПРЕСС – ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ / ОБЖ. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ/ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ № 7 (157), ИЮЛЬ 2009, 8-13 С.
3. БАЗАРНЫЙ В.Ф. ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА: ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЬ В ШКОЛЕ И ДОМА / В. Ф. БАЗАРНЫЙ.- М.:АРКТИ,2005.
4. ЗАЛЫГИН В.Е. О МОДЕЛЯХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В МЕДИЦИНЕ И ВАЛЕОЛОГИИ / ОБЖ. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ/ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ № 1 (163), ЯНВАРЬ 2010, 41-43 С.
5. ЛИСИЦКАЯ Т.С. ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ. ПРИВЕСТИ СЕБЯ В НОРМУ. / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ/ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ № 3/2007, 50-52 .
6. НИКОЛАЕВ В.Р. ТРЕНИРОВАТЬСЯ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ/ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ № 5/2007, 75-79 С.
7. [HTTP://WWW.WHO.INT/GOVERNANCE/EB/CONSTITUTION/RU/](http://www.who.int/governance/eb/constitution/ru/) УСТАВ ВОЗ