ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Автор: Сидякова Ангелина Александровна ученица 11 класса

Научный руководитель: учитель биологии высшей категории Шардыкова Ирина Михайловна

р.п.Гидроторф
2013

ВВЕДЕНИЕ

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Аристотель говорил: «**Жизнь требует движения**» …«**Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие**»

Двигательная активность – это

вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Гипотеза: Предполагаем, что двигательная активность человека является одним из условий нормального развития и функционирования организма

Цель работы:

изучить режимы двигательной активности у разных возрастных групп, привлекать школьников к здоровому образу жизни

Задачи:

- Изучить литературу по теме и проанализировать ее
- Выяснить состояние физической активности у школьников с помощью анкетирования и обработать результаты
- Провести экспериментальное исследование
- Пропагандировать здоровый образ жизни
- Подготовить соответствующие материалы и рекомендации

Предмет исследования: зависимость здоровья учащихся от их двигательной активности

Объект исследования: ученики нашей школы

Методы исследования:

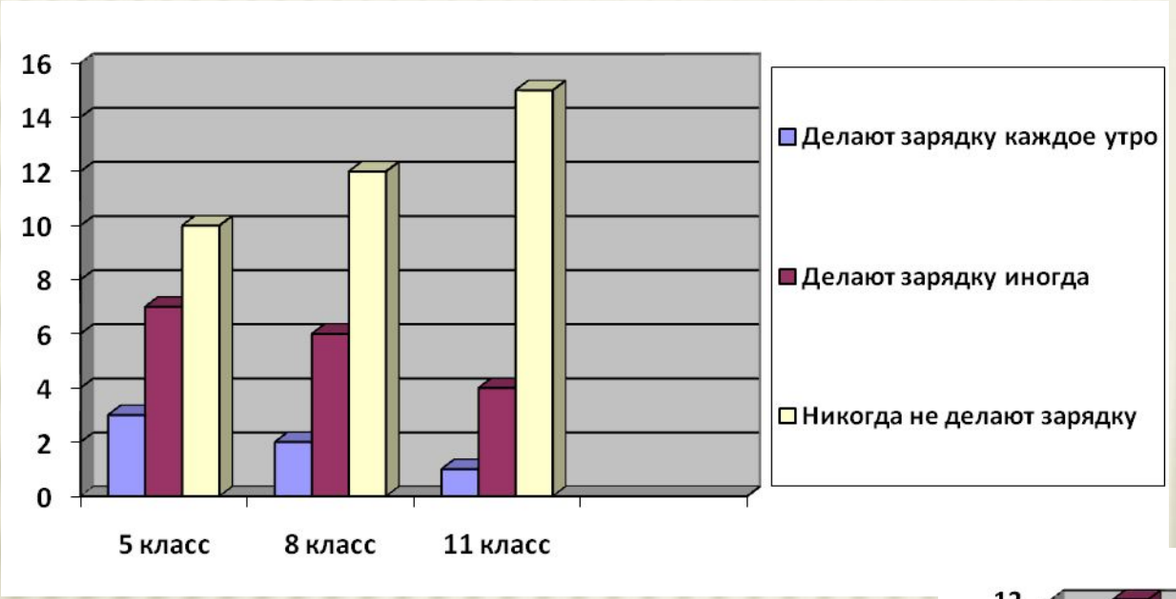
- Анкетирование
- Статистическая обработка полученных данных
- Построение графиков и диаграмм
- Эксперимент с использованием тонометра и выполнения гимнастических упражнений

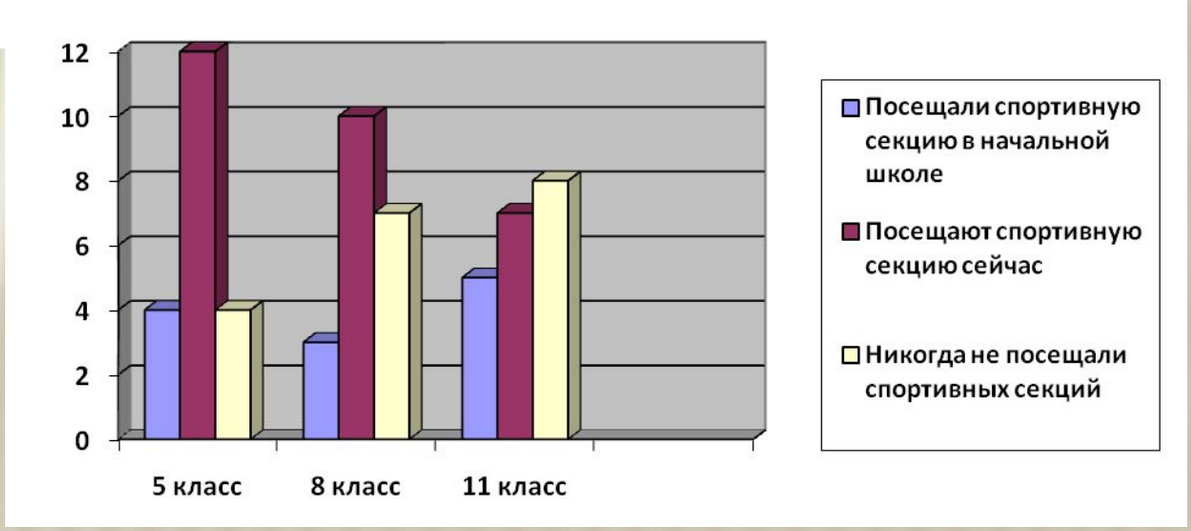
ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

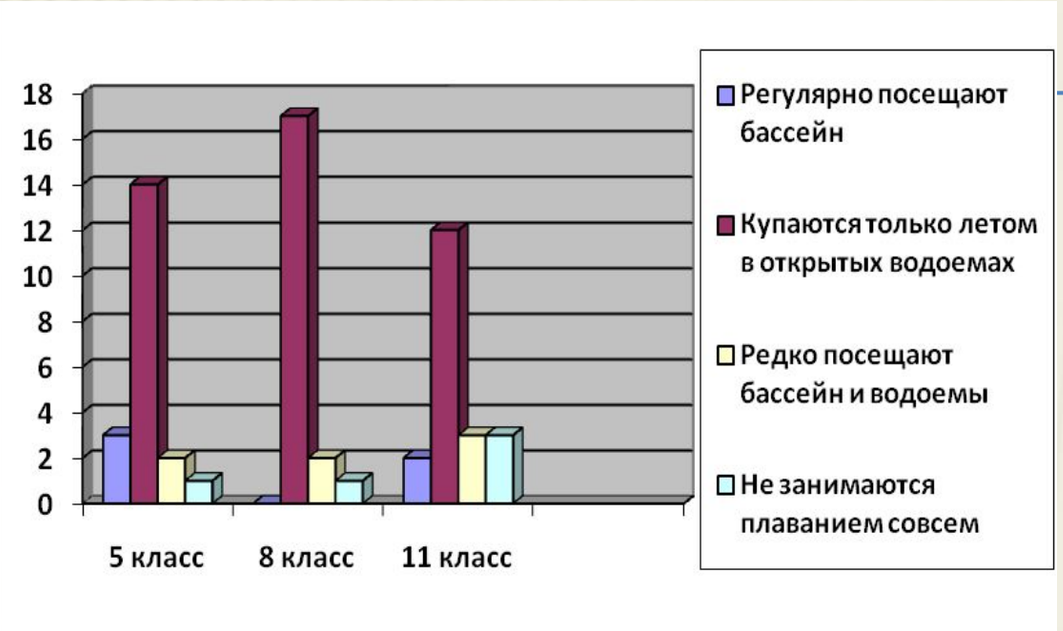
- Оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность человека
- Стимулирует обмен энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов
- Оказывает благоприятное воздействие на головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности

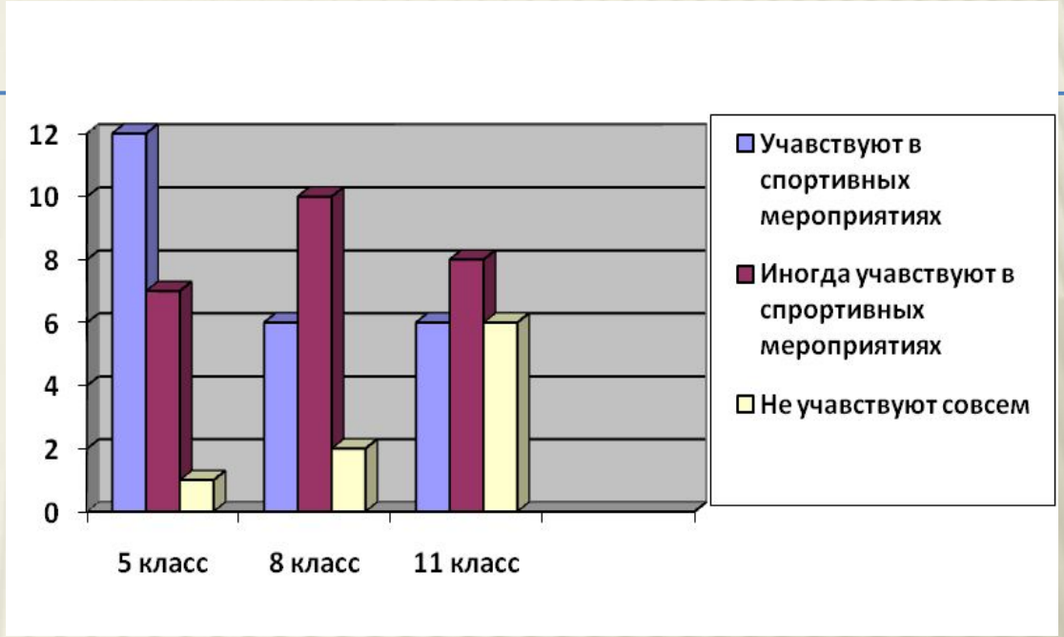
АНКЕТИРОВАНИЕ

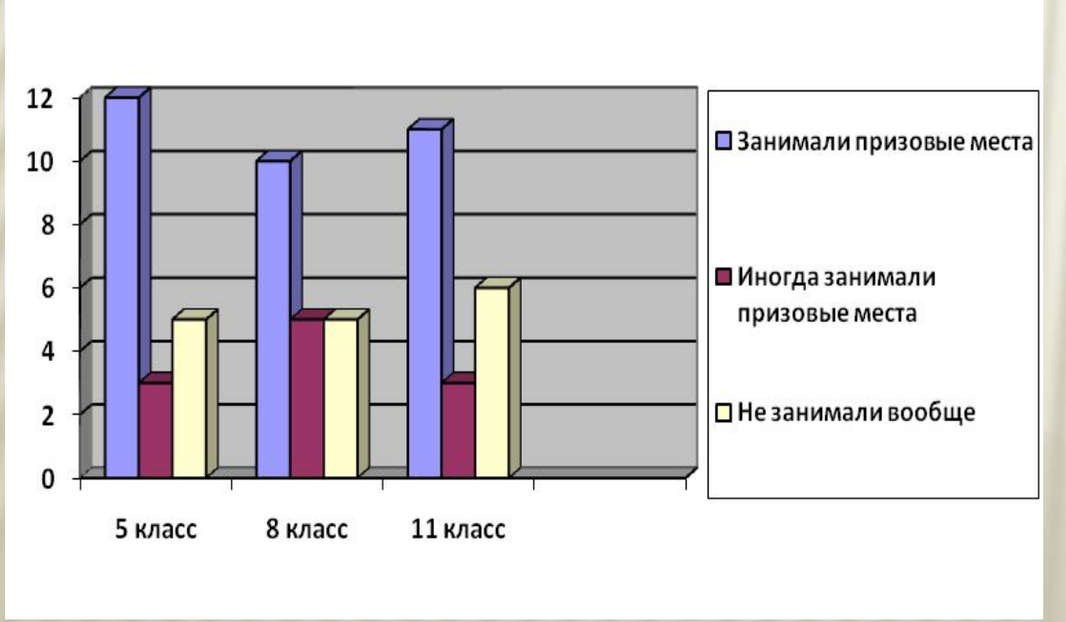
Мы решили провести анкетирование среди учащихся 5, 8, 11 классов и выяснить, какое место они уделяют движению в своей жизни. Всего опрошено 60 человек.

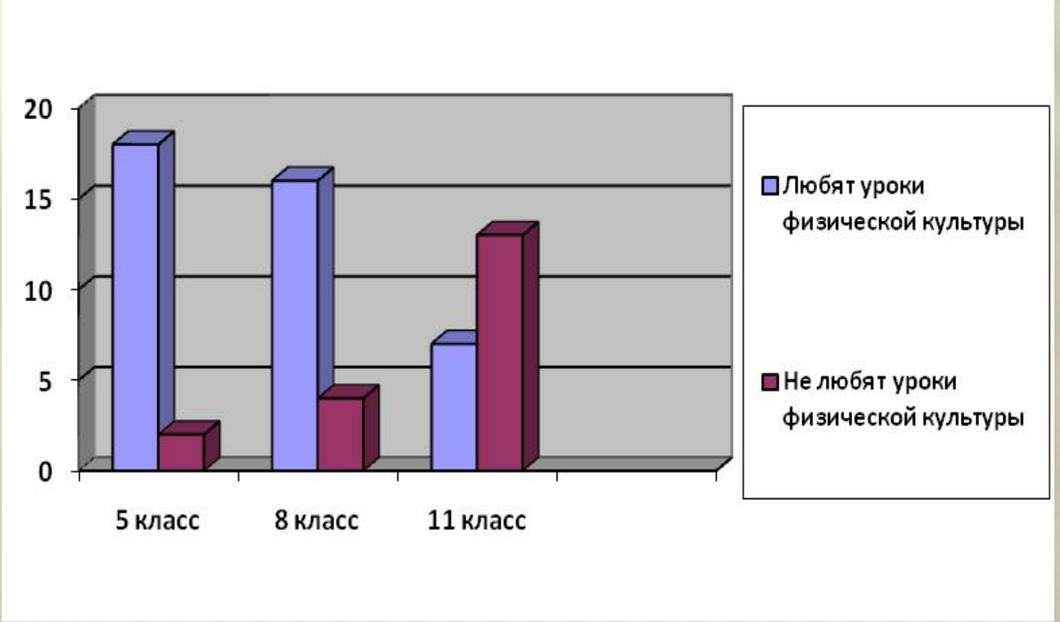





18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
5 класс
8 класс
11 класс
Регулярно посещают бассейн
Купаются только летом в открытых водоемах
Редко посещают бассейн и водоемы
Не занимаются плаванием совсем


12
10
8
6
4
2
0
5 класс
8 класс
11 класс
Учавствуют в спортивных мероприятиях
Иногда учавствуют в спрортивных мероприятиях
Не учавствуют совсем


12
10
8
6
4
2
0
5 класс
8 класс
11 класс
Занимали призовые места
Иногда занимали призовые места
Не занимали вообще


20
15
10
5
0
5 класс
8 класс
11 класс
Любят уроки физической культуры
Не любят уроки физической культуры

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Состоит из 2х этапов:

1 этап:

Определение состояния двигательной активности у учеников одиннадцатого класса по изменению кровяного давления до урока физической культуры и после него с помощью медицинского работника школы и учителя биологии

2 этап:

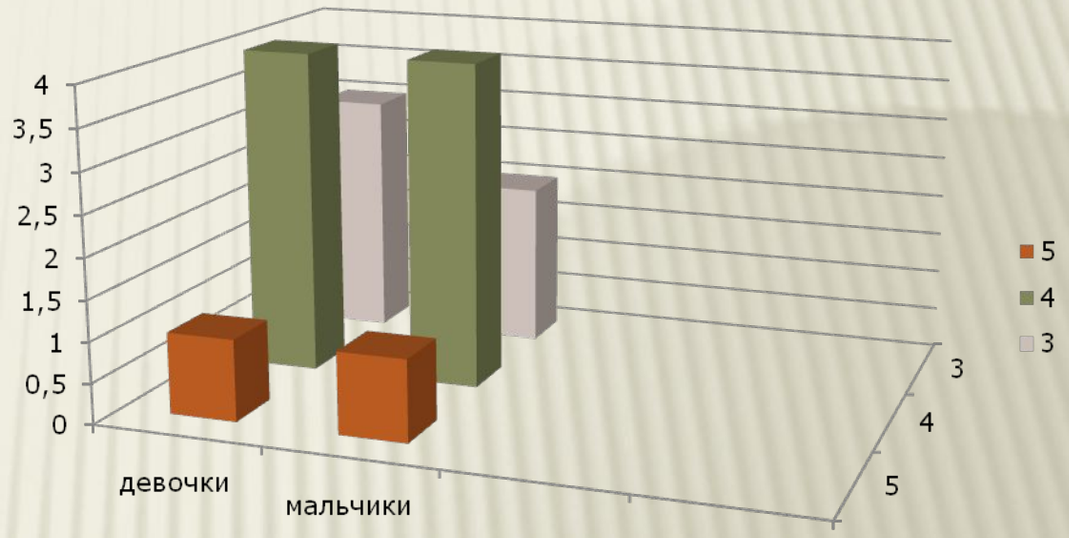
Определение физической работоспособности организма у учеников 5,8,11 классов по выполнению гимнастического упражнения - подъем туловища из положения лежа на спине, проводилось с помощью учителя физической культуры. Для этого по команде испытуемый выполнял упражнение в течение 1 минуты.

Полученные результаты занесли в таблицы представили в виде диаграмм

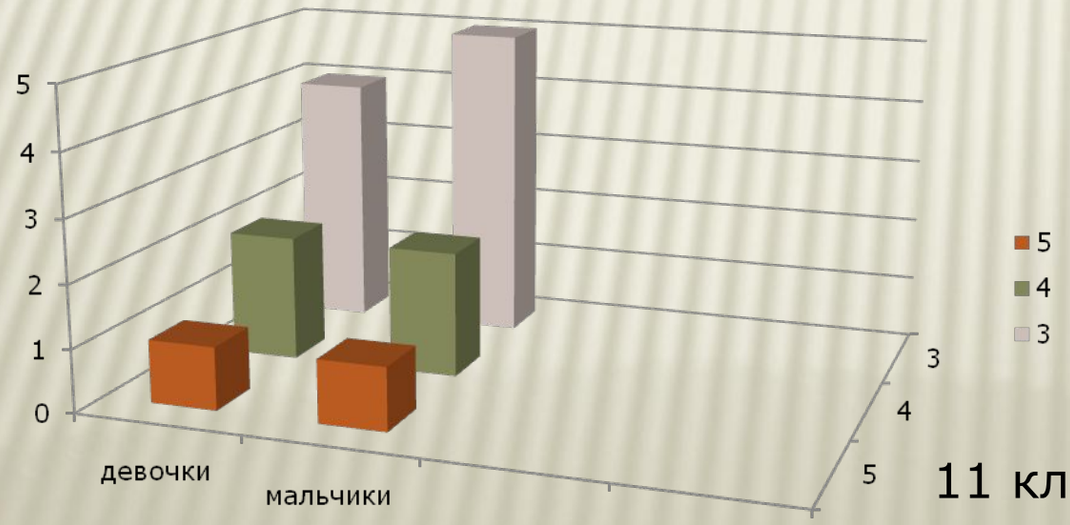
ФИ обучающихся	Показатель АД			Пульс		
	До нагрузки	После нагрузки	Спустя 2 часа	До нагрузки	После нагрузки	Спустя 2 часа
Шадаева В.	98/66	117/78	100/69	93	99	92
Ерофеева Н.	106/70	127/83	120/85	89	98	95
Киселева В.	98/67	118/80	102/71	91	102	91
Соколова Л.	121/77	143/89	102/60	98	106	92
Давыдова Н.	110/66	133/78	132/86	83	95	99
Живаева Е.	96/66	118/77	115/82	69	82	87
Тепленина Е.	105/70	124/79	102/65	99	110	96

ФИ обучающихся	Показатель АД			Пульс		
	До нагрузки	После нагрузки	Спустя 2 часа	До нагрузки	После нагрузки	Спустя 2 часа
Фомин А.	114/55	148/73	115/55	81	96	83
Быков А.	141/74	165/90	140/70	60	75	62
Качкин И.	122/67	160/82	125/70	78	93	81
Корнеев Г.	122/62	152/80	103/52	65	80	61
Алонзов А.	115/56	147/74	120/60	72	87	78
Просвирнин А.	118/57	153/76	102/55	65	80	58
Хромов Р.	125/75	160/94	155/98	80	95	96
Чижов А.	138/79	162/90	138/80	89	104	90
Бушля С.	132/80	159/88	134/82	85	100	84

5 класс



8 класс



11 класс

ВЫВОДЫ

Проводя исследование, я убед
в том, что низкая физическая
активность является одной из
основных причин низкой
работоспособности школьников.

Актуальность выбранной мною
темы также заключается и в том,
что к сожалению, многие люди не
соблюдают самых простейших,
обоснованных наукой норм
здорового образа жизни.

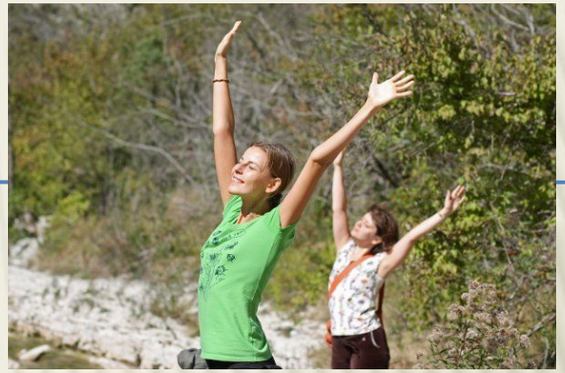
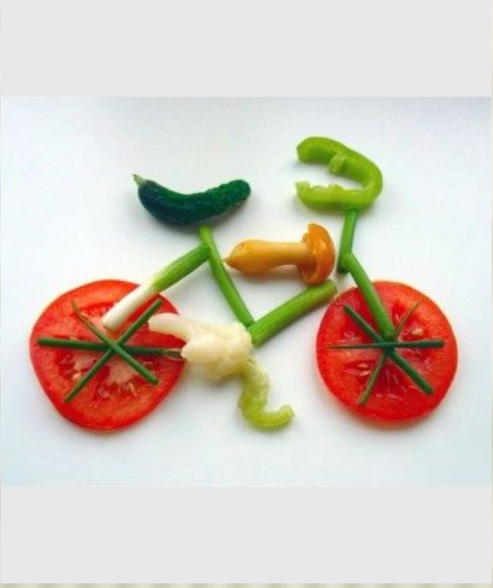
ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

- Ежедневная утренняя зарядка
- Увеличение числа спортивных мероприятий на школьном уровне
- Посещение разнообразных спортивных секций
- Проведение классных часов, пропагандирующих здоровый образ жизни
- Соблюдение режима дня, здоровый сон
- Борьба с вредными привычками

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физиология человека. Под редакцией В.М.Покровского, Г.Ф. Коротько, Глава 15. Интегративная деятельность мозга человека, влияние двигательной активности на функциональное состояние человека, общие физиологические механизмы влияния двигательной активности на обмен веществ.
2. Физиологическая активность и сердце. Амосов Н.М., Бендет Я.А.
3. Энциклопедия здоровья. Белов В.И.
4. Физическая культура и активное долголетие. Муравьев И.В.
5. Книга о здоровом образе жизни. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков.
6. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под редакцией Н.Я. Петрова

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!