

# Муниципальное общеобразовательное учреждение «СОШ №6»



- **Автор работы:**  
**Якимов Василий,**  
ученик 11 класса
- Научный руководитель:**  
**С.И.Труфанова**  
учитель физической  
культуры 1 категории
- Консультант:**  
**Т.И.Ябурова,** медицинский  
работник школы



***Влияние двигательной  
активности на  
функциональное состояние  
сердца подростка***

# **Коснулась ли проблема гипокинезии выпускника современной школы?**

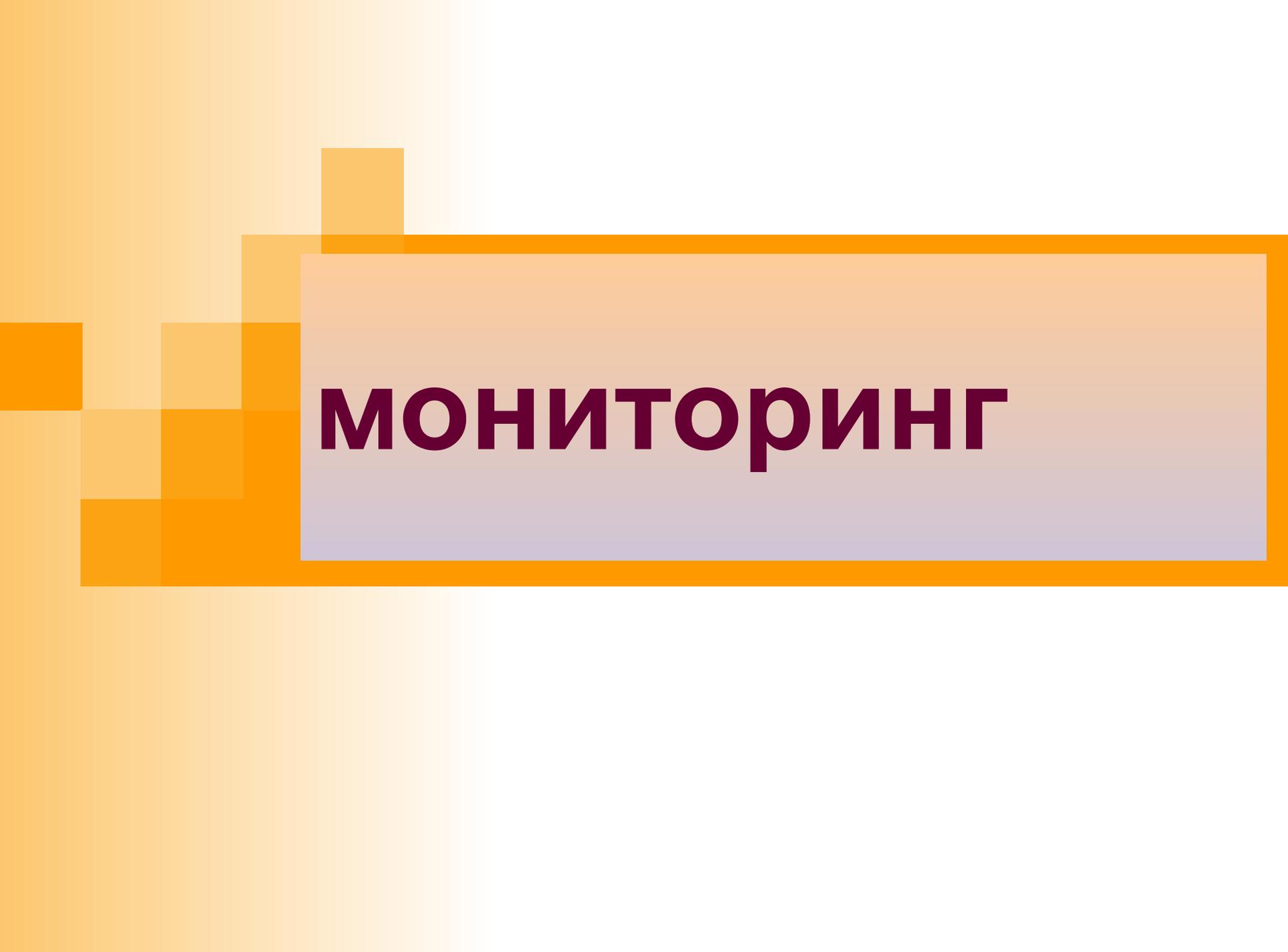
- Объект – ученики 11 класса СОШ №6**
- Предмет исследования – функциональное состояние сердца одиннадцатиклассников**

- **Цель работы:**  
***доказать, что состояние сердца зависит от уровня физической работоспособности и тренированности.***

*ЧСС у подростков в зависимости от возраста и направленности спортивных тренировок.*

Возраст ( лет)	Нетренированные школьники	Скоростно – силовые виды спорта	Виды спорта на выносливость
<b>15 лет</b>	<b>72,1</b>	<b>71,3</b>	<b>65,4</b>
<b>16 лет</b>	<b>70,4</b>	<b>65,8</b>	<b>61,2</b>
<b>17-18 лет</b>	<b>68,1</b>	<b>64,1</b>	<b>58,7</b>

***Уровень физической активности  
учеников 11 класса.***

The image features a decorative background on the left side consisting of several overlapping squares in various shades of orange and yellow. A horizontal bar with a light-to-dark orange gradient spans across the middle of the image. The word "МОНИТОРИНГ" is centered within this bar in a bold, dark purple font.

# МОНИТОРИНГ

**Таблица показаний ЧСС в покое у учеников 11 класса в зависимости от уровня их физической активности.**

**ЧСС в покое у  
тренированных**

**ЧСС в покое у  
уч-ся, активно  
занимающихся  
физкультурой**

**ЧСС в покое у уч-ся с низкой  
двигательной активностью или  
имеющих отклонения в здоровье.**

**3 чел. – 60 уд.мин.**

**12 чел. Из них –  
6чел-65-70 уд.мин.  
6чел.-70-85уд.мин.**

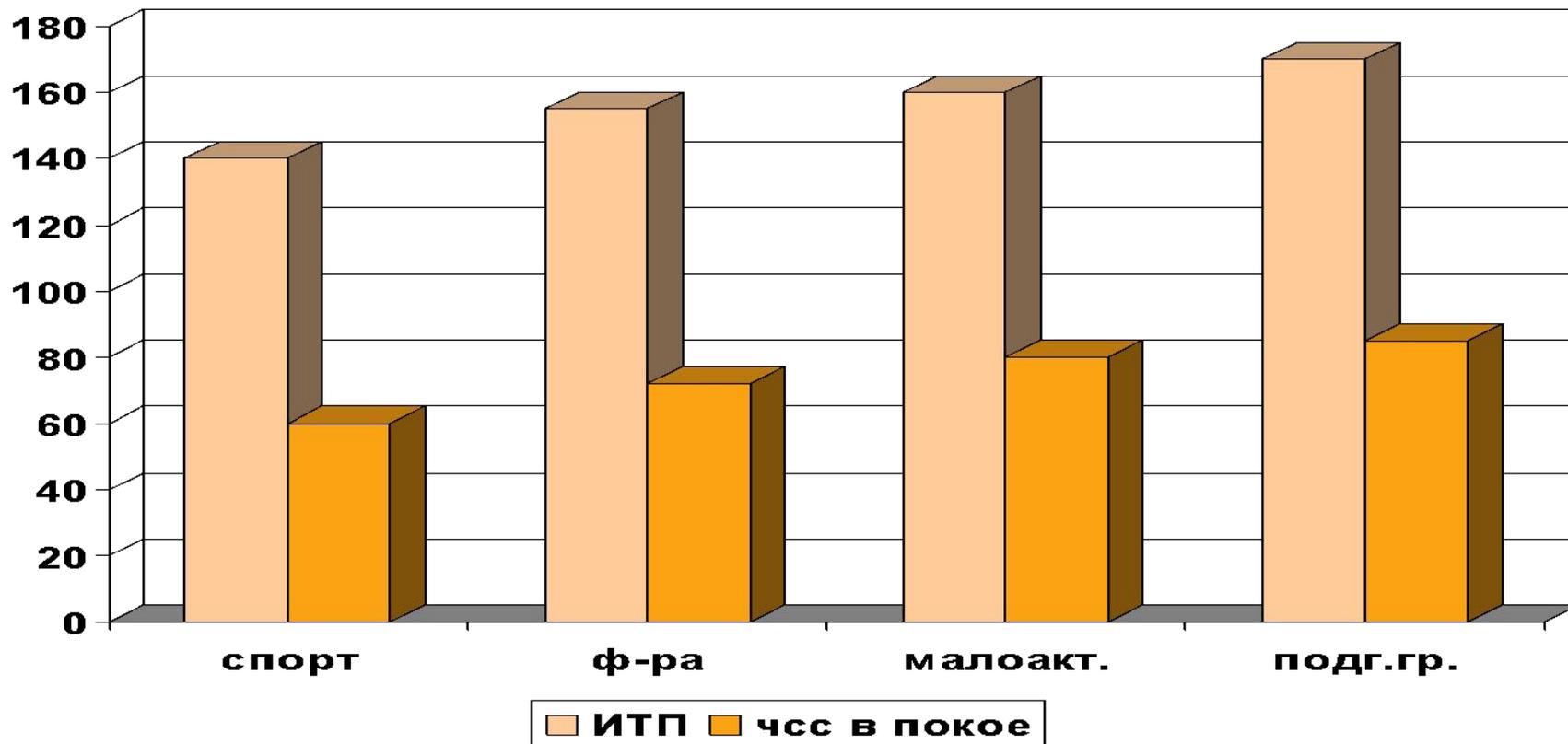
**6чел. Из них – 5 чел.- 70-80 уд.мин.  
1чел.-более 80 уд.мин.**

**Норма – 60-65 уд.  
мин.**

**Норма – 65-72 уд.  
мин.**

**Норма -65-75 уд.мин.**

**ЧСС в покое учеников 11 класса.  
Индивидуальный тренировочный пульс  
по формуле Кервонена.**

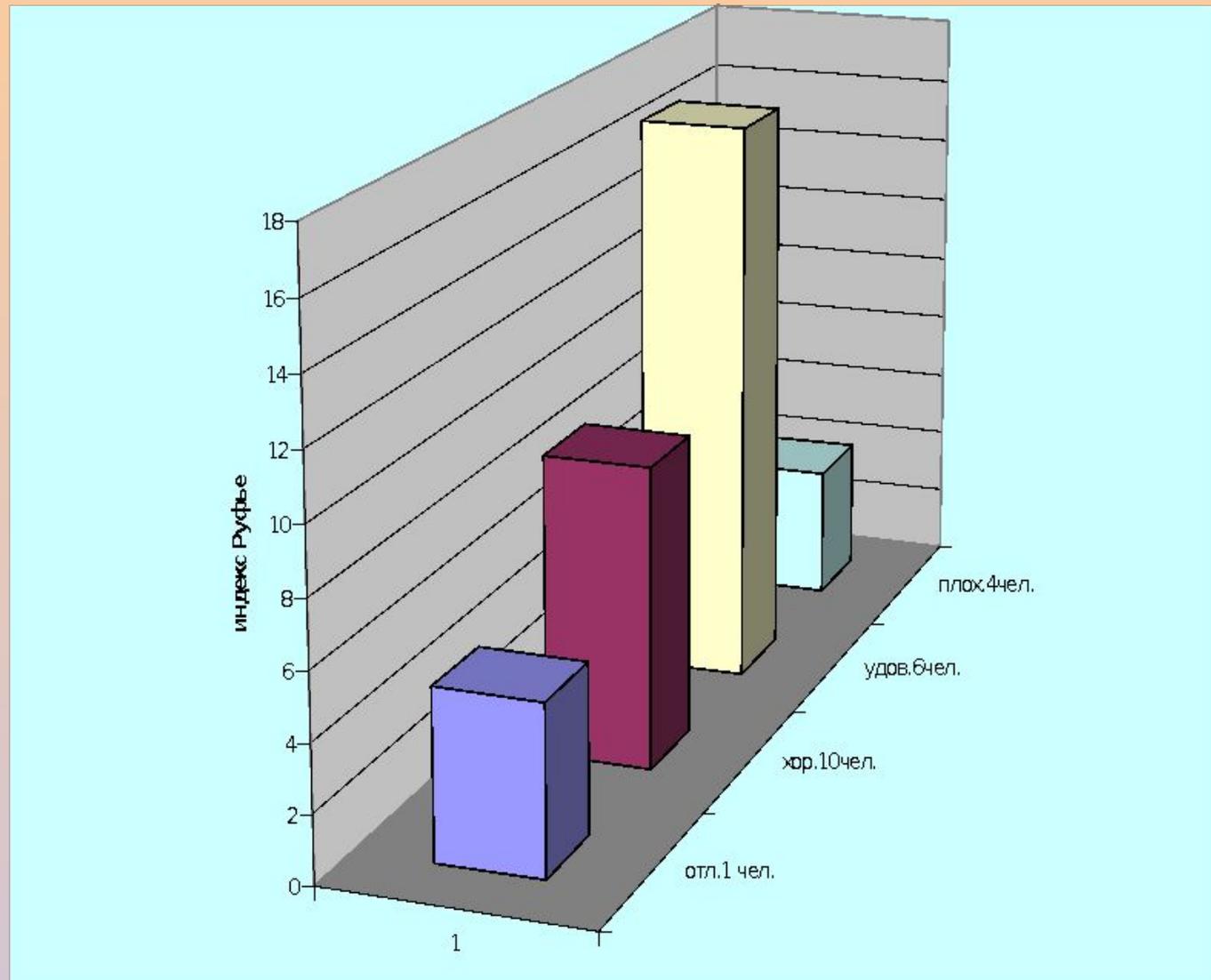


**220-возр. в годах, отнять ЧСС за мин. в покое, умн. на 0,6 и + ЧСС в покое = ИТП +/-12**

# Результаты пробы Руфье

Индекс	Оценка	Кол-во уч.
0,1-5	отлично	1
5,1-10	хорошо	10
10,1-15	удовлетв.	6
15,1-20	плохо	4

# оценка физической работоспособности сердца учеников 11 класса.



■ отл.1 чел. ■ хор.10 чел. ■ удов.6 чел. ■ плох.4 чел.

# Норма суточной двигательной активности старшеклассников

Возраст ( в годах )	Локомоции (число шагов в тыс.)	Продолжительность двигательной активности (часы)
15 – 17 (юноши)	25 - 30	4,4 – 5,8
15 – 17 (девушки)	20 – 25	3,6 – 4,8

# Рекомендации

- Выполнять норму суточной двигательной активности
- Занятия в спортивных кружках и секциях
- Дифференцированный подход к величине физической нагрузки
- Расширить представления о связи физического воспитания с трудовой деятельностью