

Исследовательский проект

□ ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА МОЙ ОРГАНИЗМ

ВЫПОЛНИЛА УЧАЩАЯСЯ
4 «А» КЛАССА
МКОУ СОШ №6
ИМ. К.Д.УШИНСКОГО
БИБИКОВА АНГЕЛИНА

Консультант проекта
Сергейчева Л.А.



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ



Цель исследования:

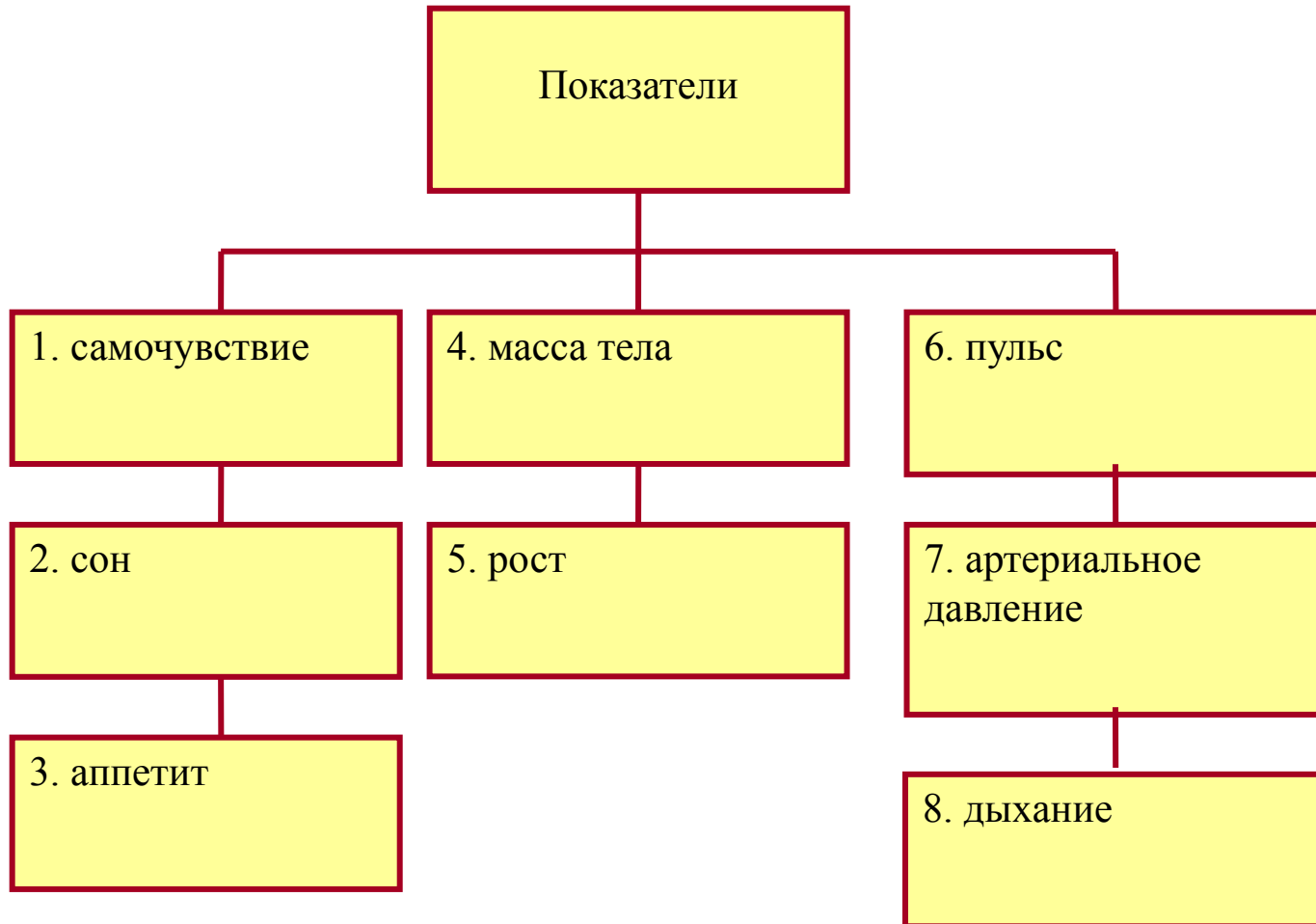
с помощью простых и доступных способов определить влияние тренировок по художественной гимнастике на мой организм и в случае выявления негативного воздействия на здоровье принять меры по его устранению.



Задачи:

1. научиться оценивать уровень физической подготовки человека;
2. научиться выявлять неблагоприятные физические воздействия на организм;
3. расширить знания о физическом развитии и спорте.

ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

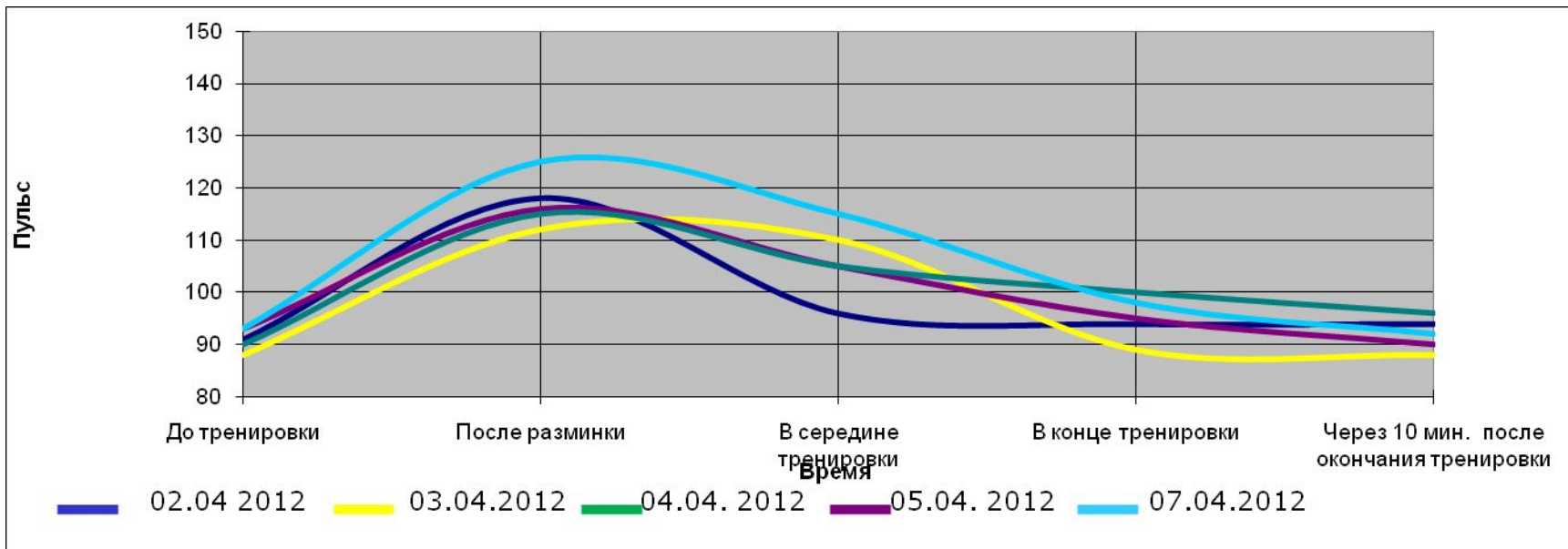


ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

Показатели					
	02.04.2012	03.04.2012	04.04.2012	05.04.2012	07.04.2012
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Удовлетворительное	Удовлетворительное	Хорошее
2. Сон	9 часов хороший	9 часов хороший	9 часов хороший	9 часов хороший	11 часов хороший
3. Аппетит	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Удовлетворительный
4. Масса тела					
до тренировки	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7
после тренировки	27,7	27,68	27,7	27,7	27,68
5. Рост	142	142	142	142	142

ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

Показатели	Дата				
	02.04.2012	03.04.2012	04.04.2012	05.04.2012	07.04.2012
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
6. Пульс					
до тренировки	91	88	93	90	93
после разминки	118	112	116	115	125
в середине тренировки	96	110	105	105	115
в конце тренировки	94	89	95	100	98
через 10 минут после окончания тренировки	94	88	90	96	92

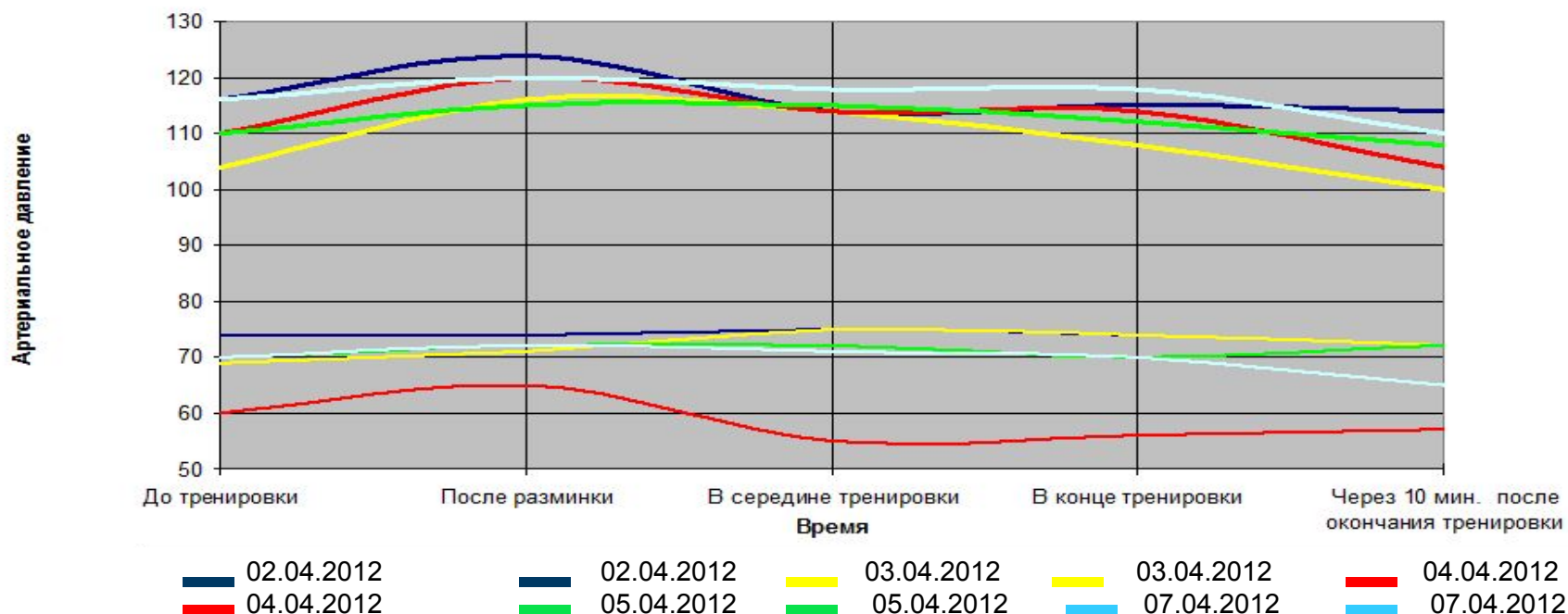


Норма пульса: в состоянии покоя 90 - 110 ударов в минуту,
при нагрузке средней тяжести 110 – 130 ударов в минуту,
предельная нагрузка более 150 ударов в минуту.

ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

Показатели	Дата				
	02.04.2012	03.04.2012	04.04.2012	05.04.2012	07.04.2012
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
7. Артериальное давление					
до тренировки	116/74	104/69	110/60	110/70	116/70
после разминки	124/74	116/71	120/65	115/72	120/72
в середине тренировки	114/75	114/75	114/55	115/72	118/71
в конце тренировки	115/74	108/74	114/56	112/70	118/70
через 10 минут после окончания тренировки	114/72	100/72	104/57	108/72	110/65

Диаграмма артериального давления

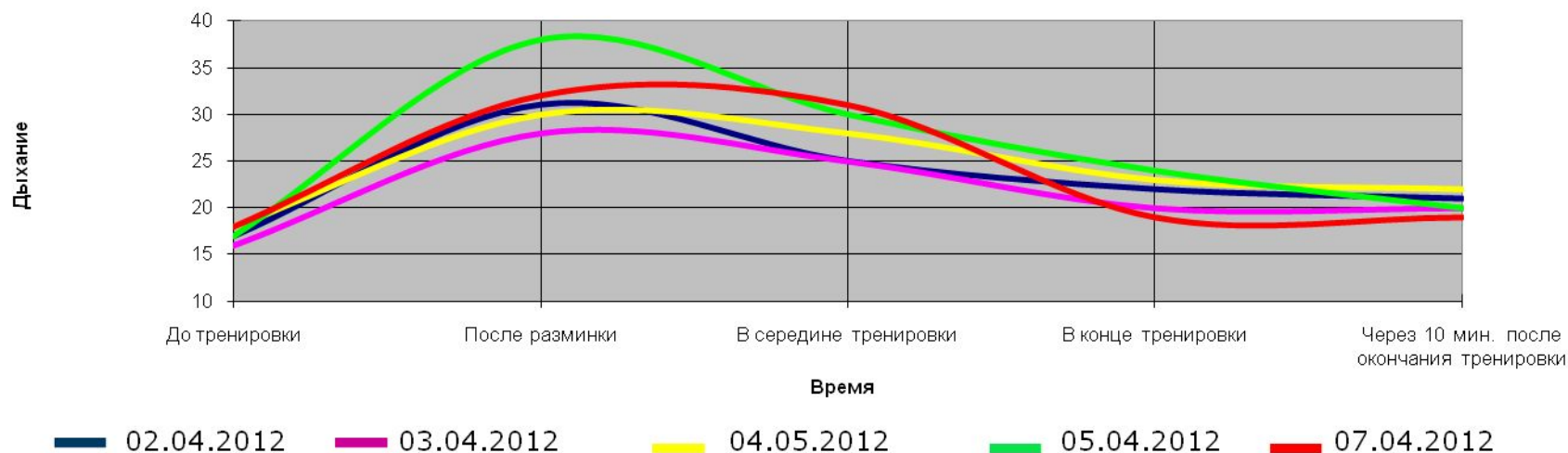


Норма артериального давления: систолического (высокого) 117-87 мм ртутного столба,
диастолического (низкого) 81-51 мм ртутного столба.

ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

Показатели	Дата				
	02.04.2012	03.04.2012	04.04.2012	05.04.2012	07.04.2012
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
8. Дыхание					
до тренировки	17	16	18	17	18
после разминки	31	28	30	38	32
в середине тренировки	25	25	28	30	31
в конце тренировки	22	20	23	24	19
через 10 минут после окончания тренировки	21	20	22	20	19

Диаграмма дыхания



Норма дыхания: 20-25 раз в минуту при легкой нагрузке ,
 25-40 раз в минуту при средней нагрузке ,
 более 40 дыханий в минуту при тяжелой нагрузке .

Мои награды







