



КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт фундаментальной медицины и биологии
Отделение физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Направление: 44.03.01- Педагогическое образование
Профиль: Образование в области физической культуры

Выпускная квалификационная работа
**«ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА
ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Гарипов Нияз Талгатович– студент
заочного отделения группы 01-281

Научный руководитель: **Валеев Айрат Минегалимович**–
доцент, кандидат биологических наук

Казань-2017

Актуальность исследования

Двигательная деятельность (активность) – совокупность двигательных актов. Двигательная деятельность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм.

Цель и задачи исследования

- **Цель исследования**— изучение влияния гигиенических факторов на двигательную деятельность учащихся среднего школьного возраста.

Задачи:

1. Определить физическое развитие детей 12 и 14 летнего возраста
2. Определить влияние температуры воздуха на изменения частоты сердечного сокращения мальчиков 12 и 14 лет
3. На основе анкетирования выявить виды двигательной деятельности мальчиков 12 и 14 летнего возраста
4. Выявить влияние температуры воздуха на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста

Объект и предмет исследования

Предмет исследования – изучение гигиенических основ двигательной деятельности детей.

Объект исследования – дети 12 и 14 летнего возраста.

Гипотеза исследования

Гигиенические факторы, в частности температура окружающей среды оказывает влияние на двигательную деятельность детей среднего школьного возраста.

Организация и методы исследования

- Наши исследования проводились в муниципальной общеобразовательной школе МБОУ СОШ с.Село-Чура Кукморского района. Всего в исследовании приняли участие 60 учеников 12 и 14 лет. Исследования проводили с теми школьниками, которые относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Старались брать учеников, которые не болели в последние две недели. Исследования проводили в спортивном зале и на улице.

Ход исследования

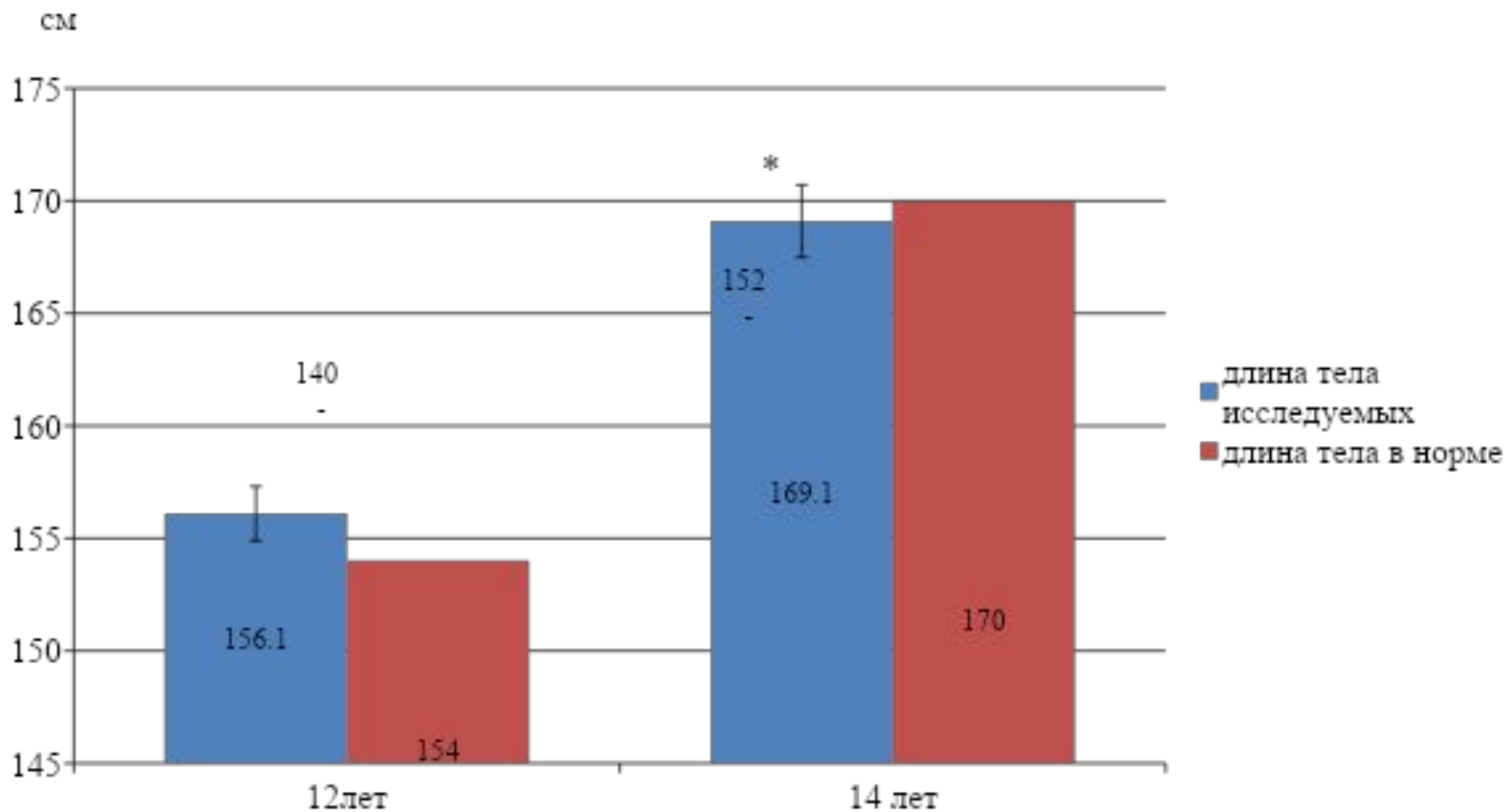
Для изучения двигательной активности и функциональных показателей детей среднего школьного возраста нами были выбраны методы: соматометрии, физиометрии, физический, а также анкетирования.

Из антропометрических показателей нами были взяты: масса тела (кг) и длина тела (см). Массу тела измеряли на медицинских весах – с точностью до 0,5 кг. Длина тела измерялась медицинским ростомером – с точностью до 0,1 см.

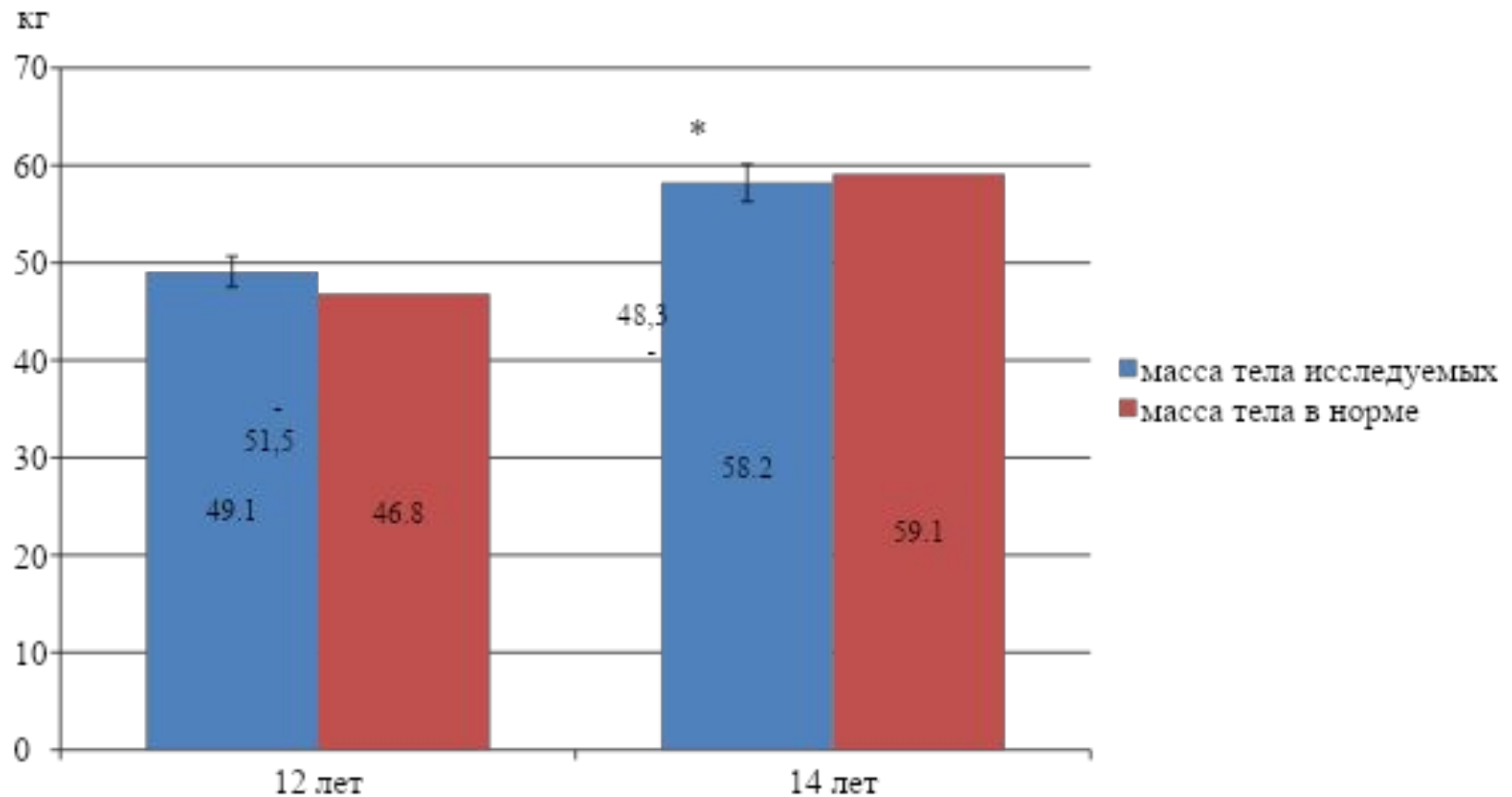
При изучении функциональных показателей определяли следующие параметры: частота сердечных сокращений и артериальное давление.

Артериальное давление измеряли с помощью манжетного тонометра после десятиминутного отдыха в положении сидя, на правой руке. Частоту сердечных сокращений подсчитывали на лучевой артерии за 1 минуту.

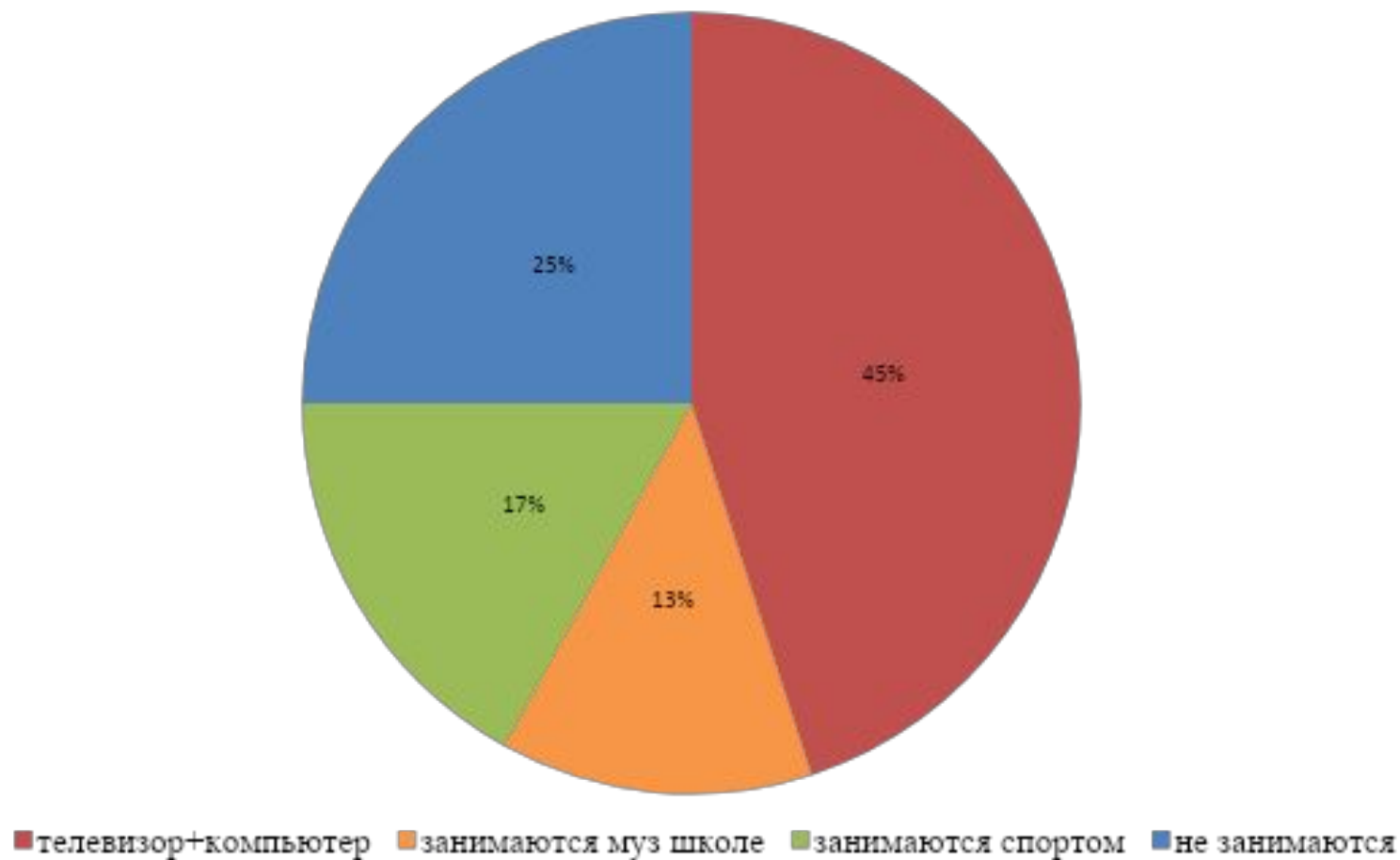
Показатели длины тела мальчиков 12 и 14 летнего возраста



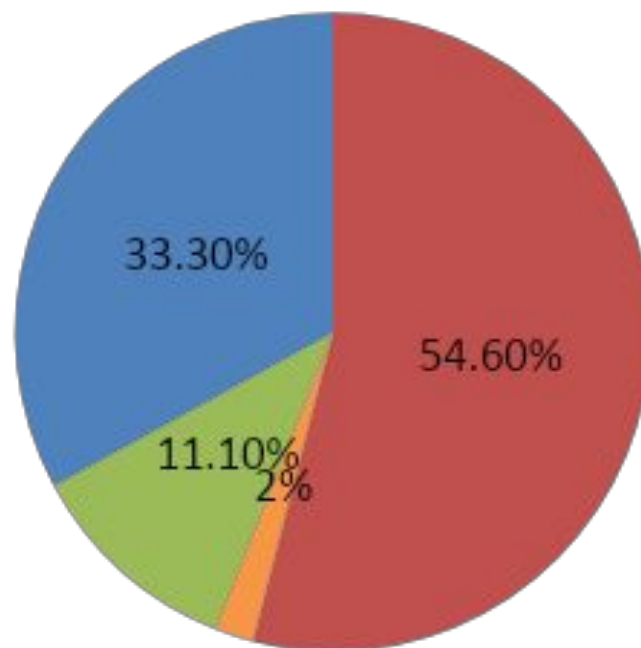
Показатели массы тела мальчиков 12 и 14 летнего возраста.



Результаты анкетирования девочек 12 лет

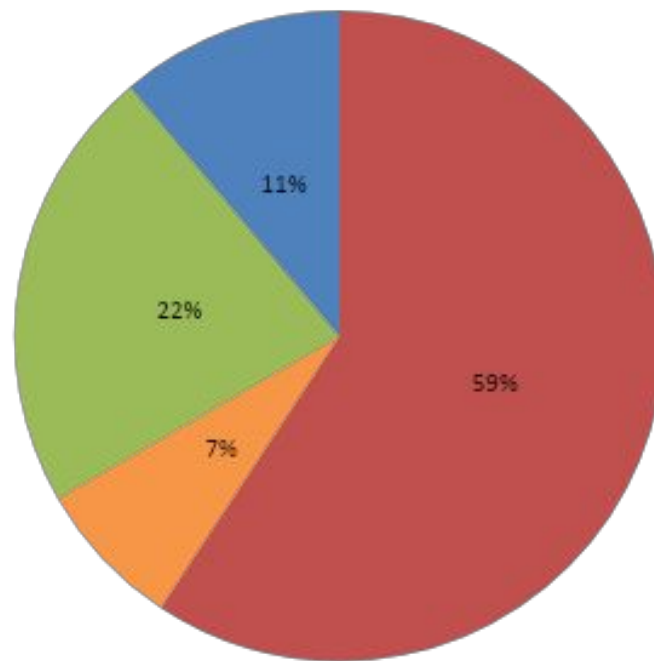


Результаты анкетирования девочек 14 лет



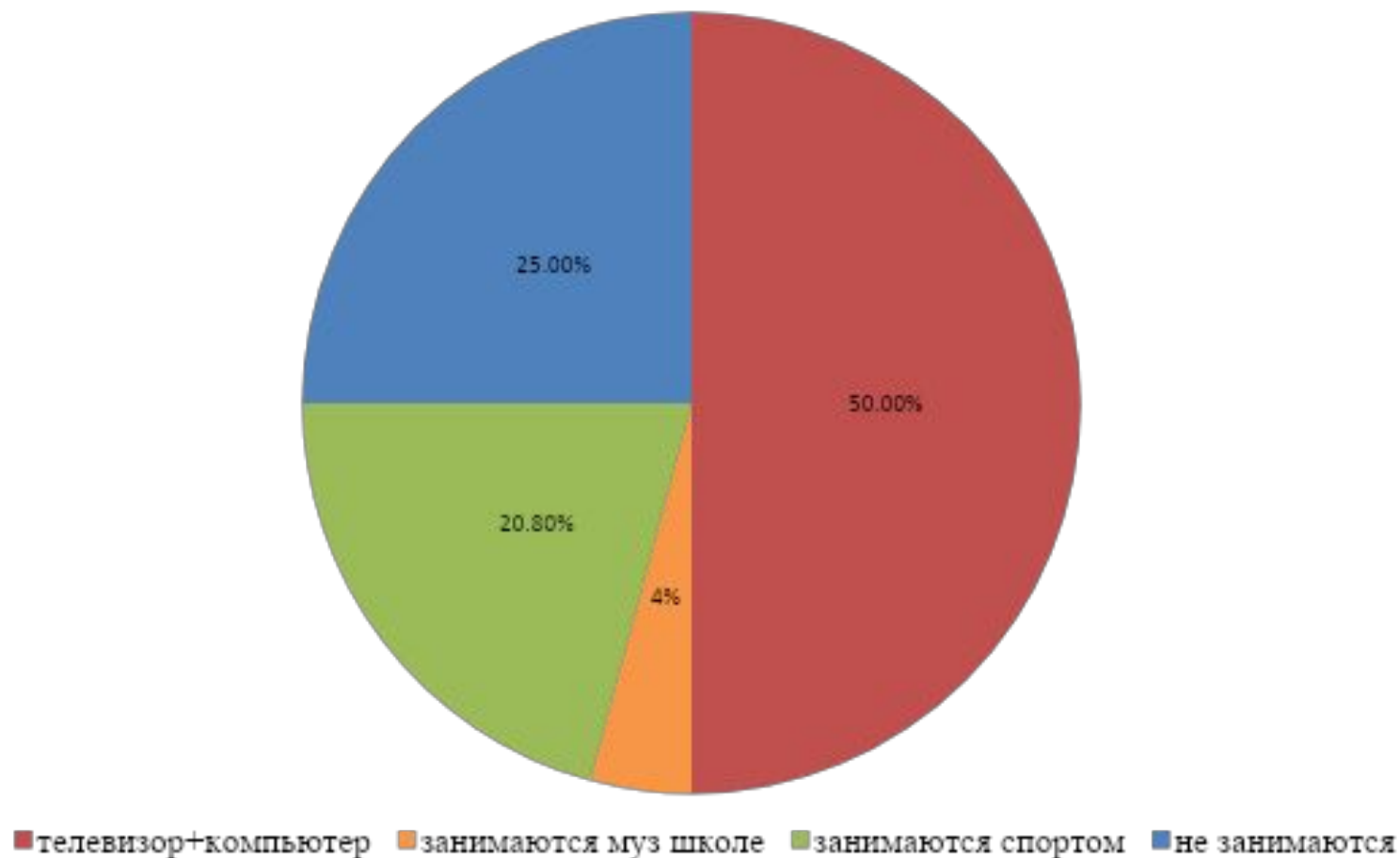
- телевизор+компьютер
- занимаются муз школе
- занимаются спортом
- не занимаются

Результаты анкетирования мальчиков 12 лет

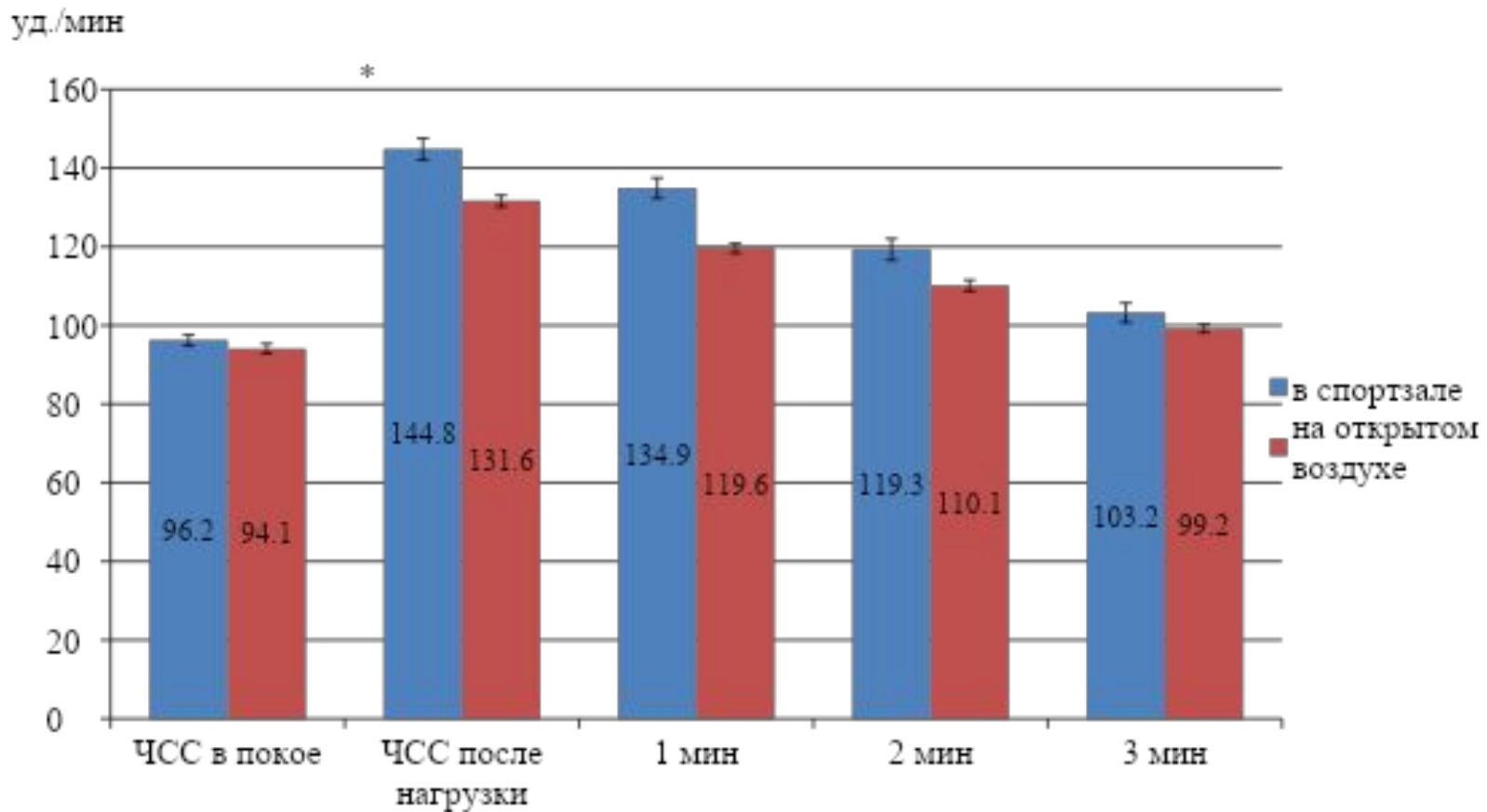


- телевизор+компьютер
- занимаются муз школе
- занимаются спортом
- не занимаются

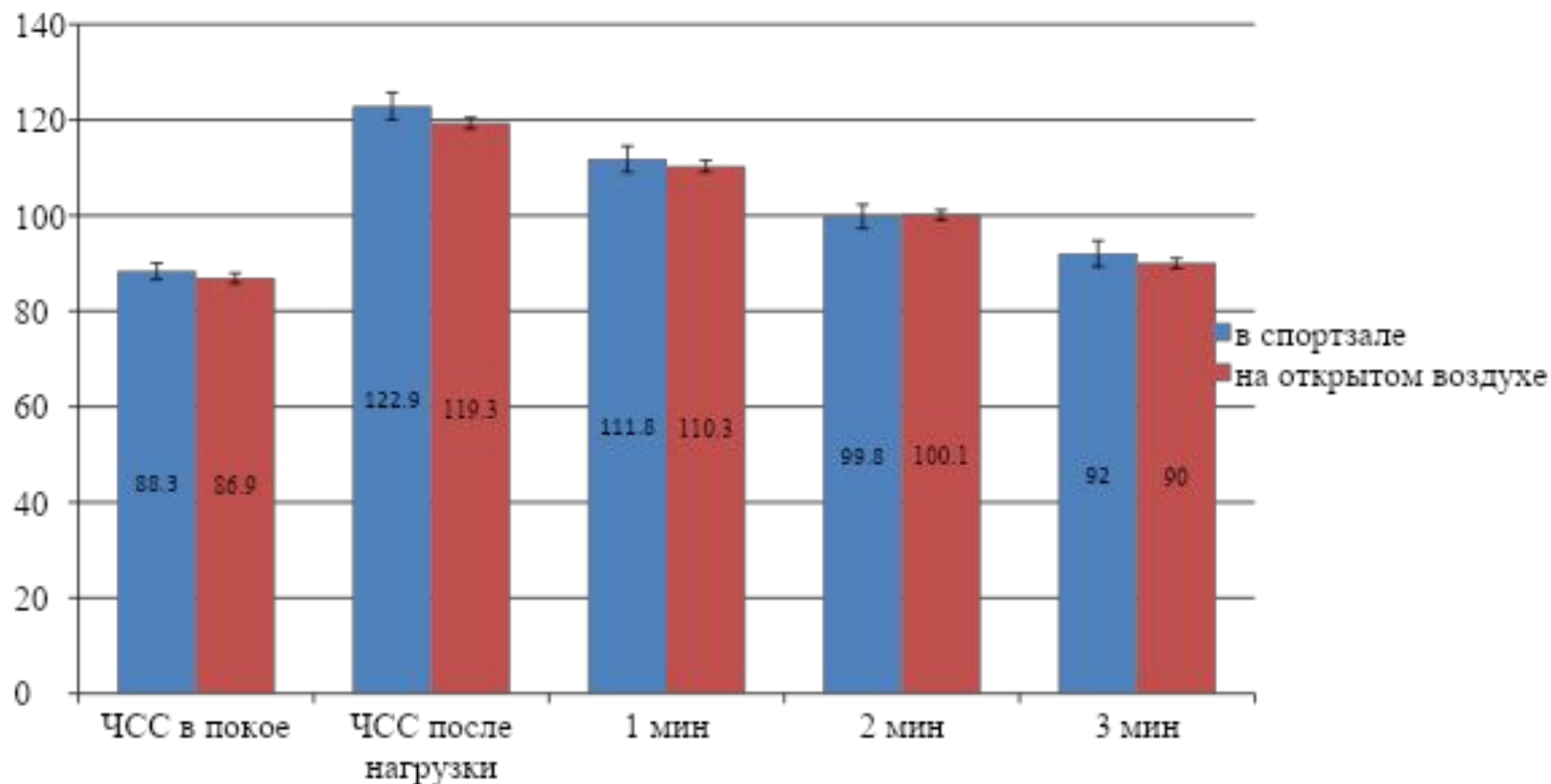
Результаты анкетирования мальчиков 14 лет



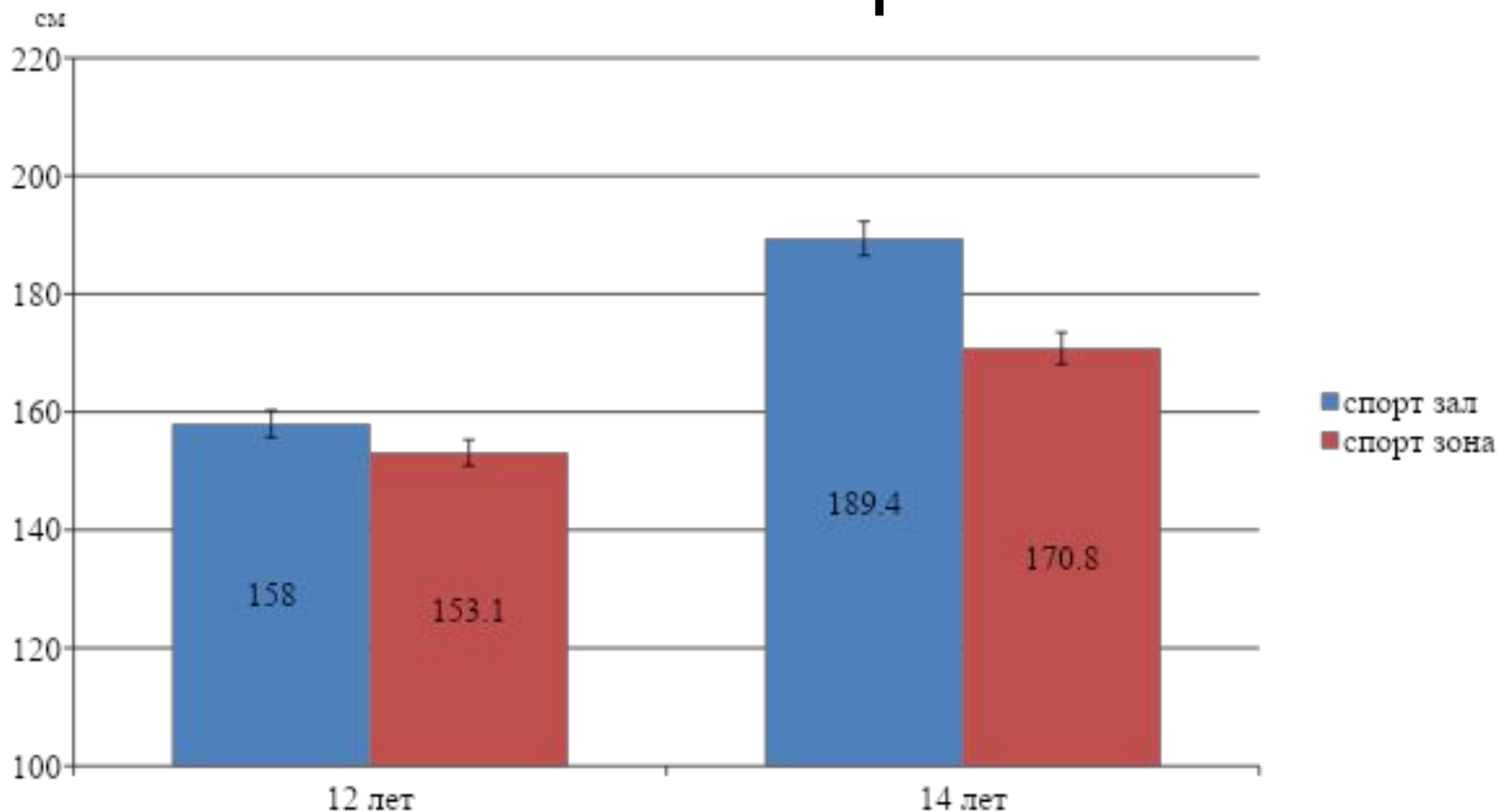
Показатели ЧСС мальчиков 12 лет при выполнении физической нагрузки



Показатели ЧСС мальчиков 14 летнего возраста при выполнении физической нагрузки.



Результаты мальчиков теста «прыжок в длину с места» 12 и 14 летнего возраста



Заключение

- Изучение и совершенствование технических приемов наиболее эффективно происходит, если у юного баскетболиста достаточно высокий уровень развития ведущих двигательных способностей (быстроты, ловкости, выносливости) и при использовании игрового метода обучения, ситуаций состязания, соревновательных ситуаций.
- Проведение уроков по баскетболу – процесс творческий, и его качественный уровень во многом зависит от практического опыта и педагогического мастерства учителя. Педагог должен постоянно использовать на уроках баскетбола интересные и разнообразные подвижные игры, эстафеты, ситуации соперничества, сочетающихся с ловкостью, быстротой, высокой координацией движений, находчивостью. Это поможет учащимся качественно овладеть основными техническими приемами в баскетболе.



КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо за внимание!