



Городская научно-социальная программа
"Шаг в будущее. Электросталь-2008"



«МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ»



**Автор проекта
ученицы 8 «Б» класса
МОУ «СОШ №11»
Кондрашова Анна**

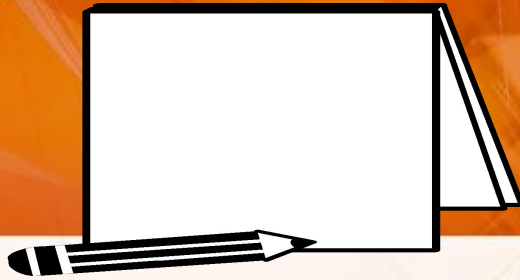
Цель: Доказательство необходимости изучения динамики физического развития учащихся методами математической статистики.

Гипотеза:

Регулярные наблюдения и анализ физических качеств и двигательных способностей учеников, позволит корректировать процесс физического развития школьников. Повысится интерес учащихся к уроку физической культуры, укрепится здоровье, а всё это является конечной целью физического воспитания.



Задачи:



- провести анализ уровня физического развития учащихся;
- научить школьников самодиагностике своего организма;
- повысить у учащихся интерес к своему здоровью;
- вызвать стремление быть здоровым, вести здоровый образ жизни;
- дать некоторые рекомендации по укреплению состояния организма;
- познакомить с результатами исследований самих учащихся, их родителей и учителей.

Методы :

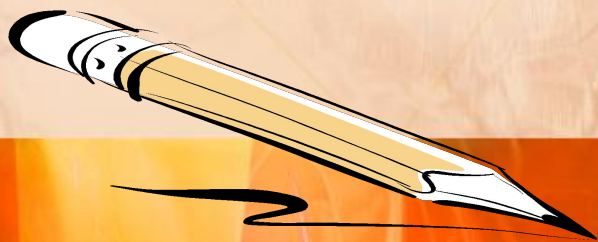
- анализ научно-методической литературы.
- метод антропометрических измерений.
- анкетный опрос.
- тестирование.
- методы математической статистики.



Изучение школьных нормативов по физической культуре.

Основа знаний:

- Реакция организма на различные физические нагрузки.
- Основные приемы самоконтроля.
- Самостраховка при выполнении упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.



Навыки, умения

- Строевые упражнения
- Висы и упоры
- Упражнения в равновесии
- Акробатика
- Опорные прыжки
- Ритмическая гимнастика
- Бег до 3,5 км
- Прыжки в длину, в высоту
- Метание мяча



Развитие двигательных качеств

- скоростно-силовые
- координация
- сила
- гибкость
- быстрота
- выносливость



Подвижные игры и элементы спортивных игр



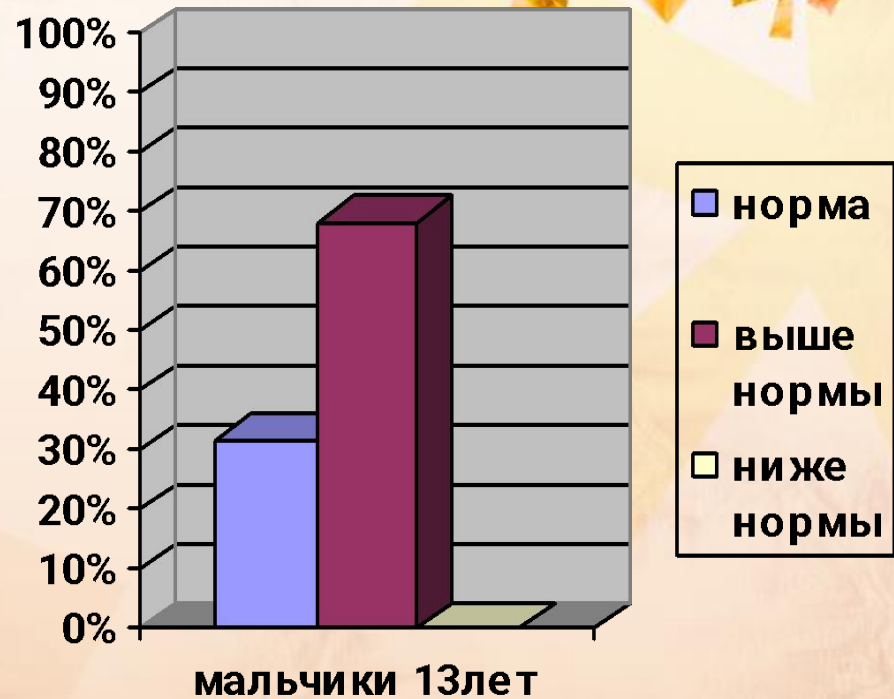
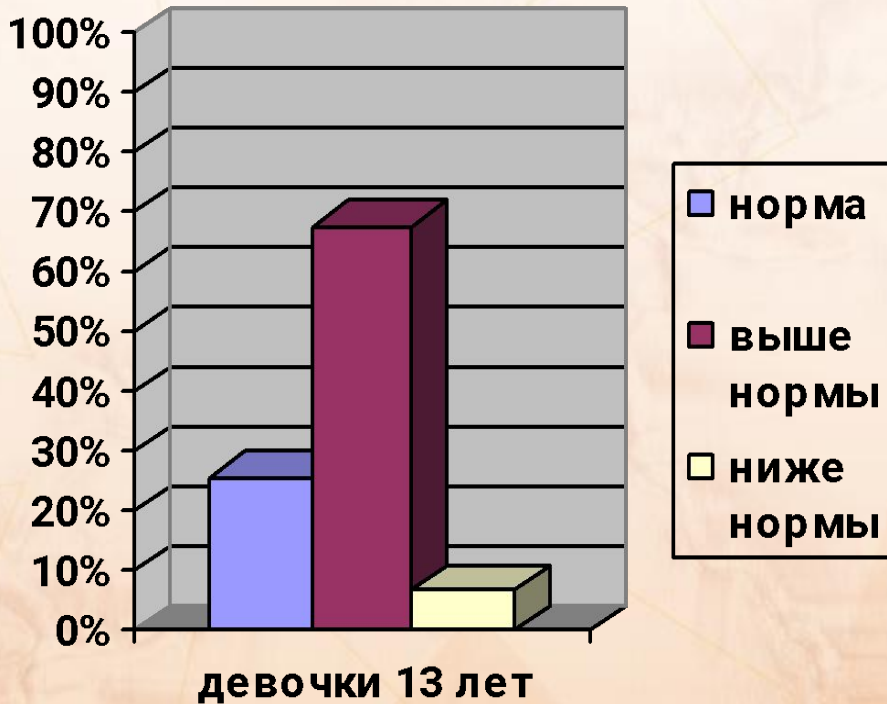
- Баскетбол
- Ручной мяч
- Волейбол
- Футбол



Метод антропометрических измерений



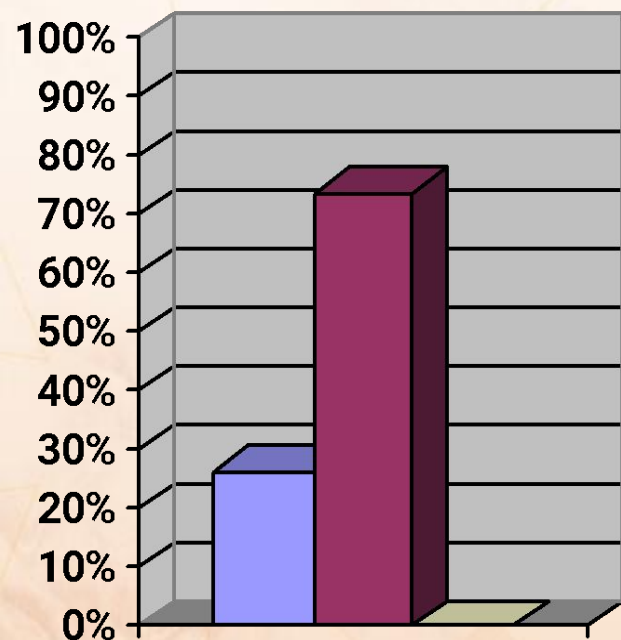
Измерение роста с помощью ростомера



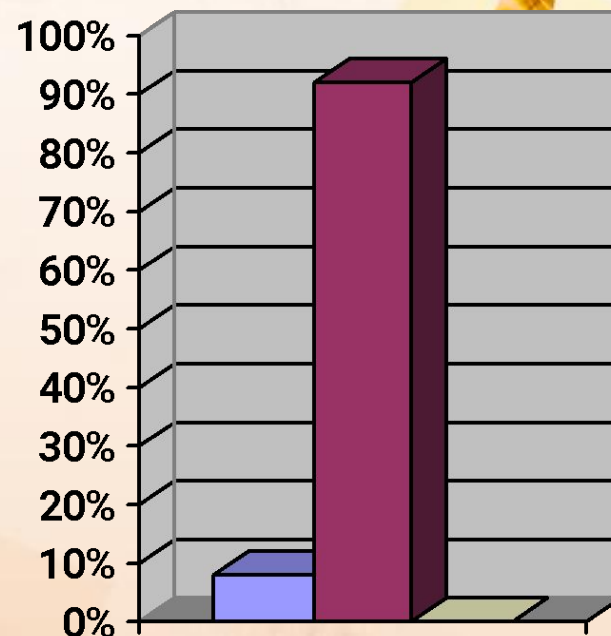
Для девочек 13 лет: $\text{рост} = 6 * \text{возраст} + 76$ (159см)

Для мальчиков 13 лет: $\text{рост} = 6 * \text{возраст} + 77$ (160см)

Измерение роста с помощью ростомера



девочки 14 лет



мальчики 14 лет

Для девочек 14 лет: $\text{рост} = 6 * \text{возраст} + 76$ (160см)

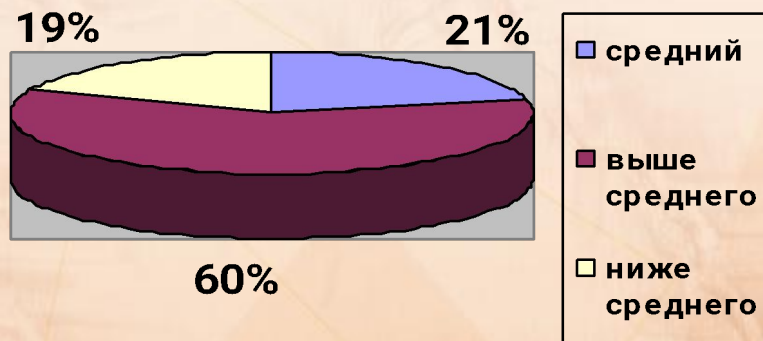
Для мальчиков 14 лет: $\text{рост} = 6 * \text{возраст} + 77$ (161см)

Измерение массы тела с помощью МЕДИЦИНСКИХ ВЕСОВ.

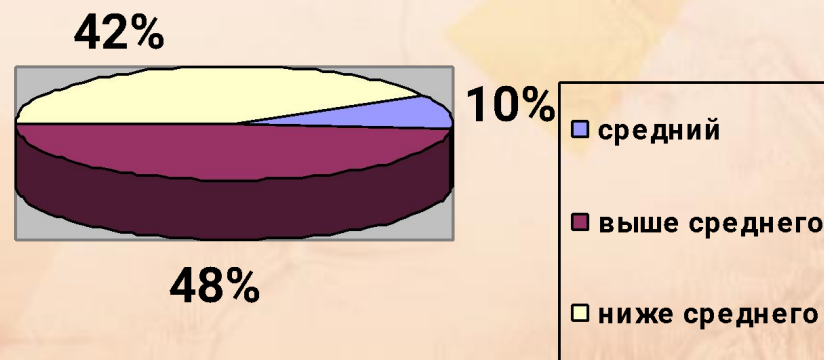
$A = \text{рост (см)} \times \text{окружность грудной клетки (см)} / 240$
Средний вес: для девочек 14 лет – 50кг, 13 лет – 49кг;



Девочки 14 лет



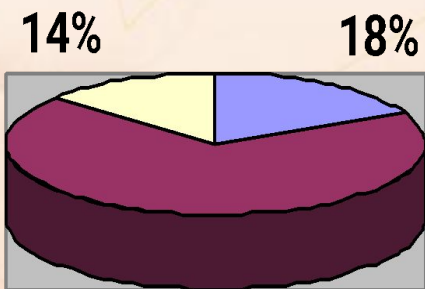
Девочки 13 лет



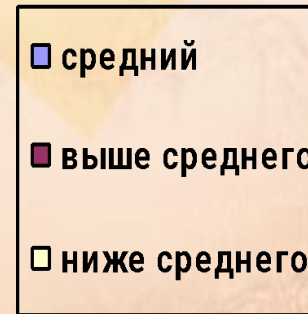
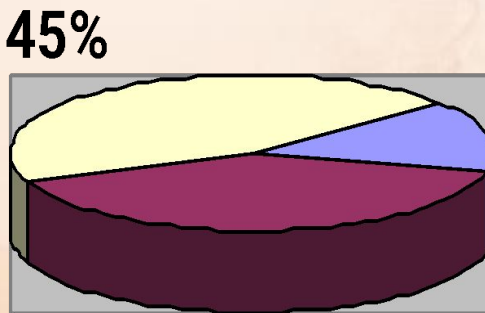
Измерение массы тела с помощью медицинских весов

Средний вес: для мальчиков 14 лет – 51кг , 13 лет – 50кг.

Мальчики 14 лет

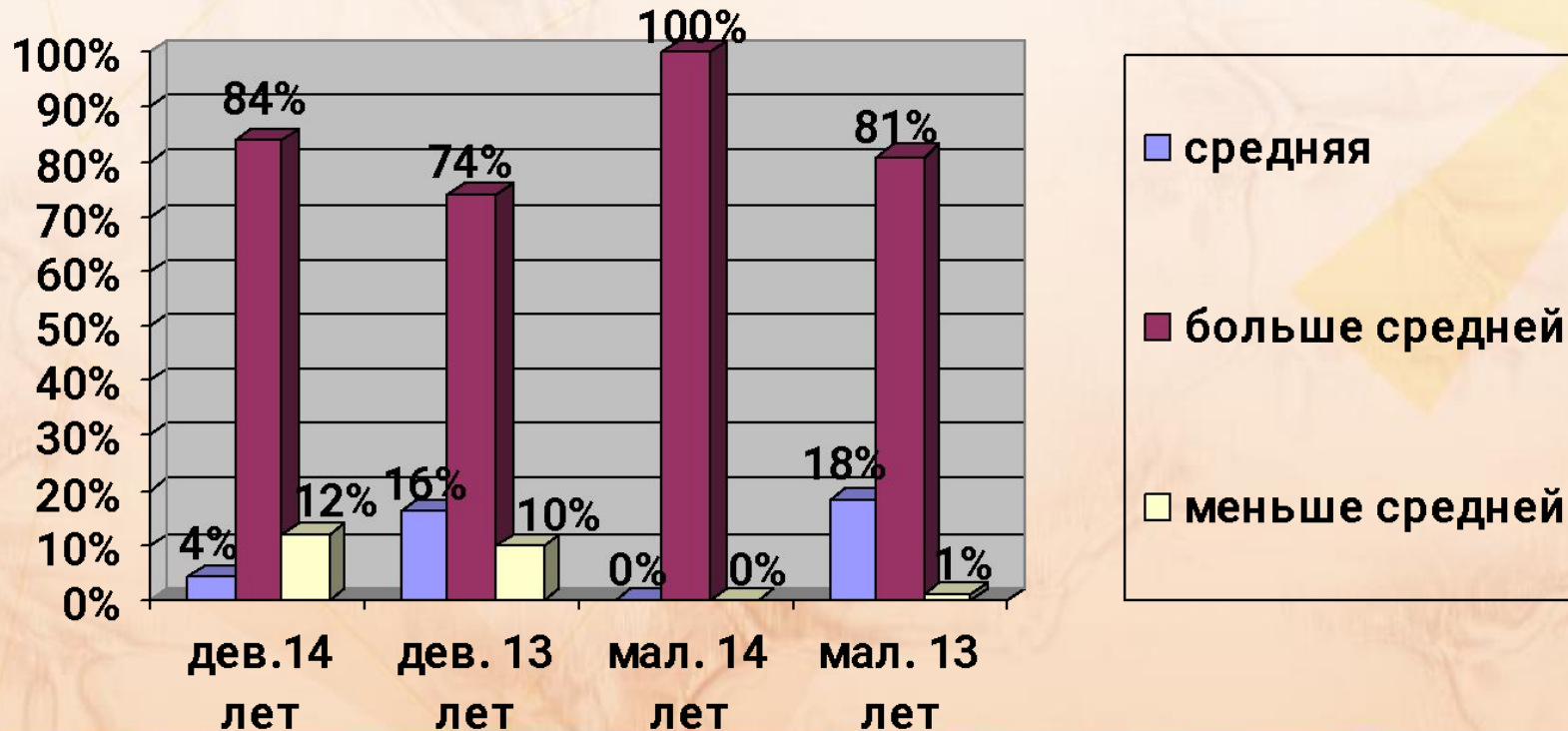


Мальчики 13 лет

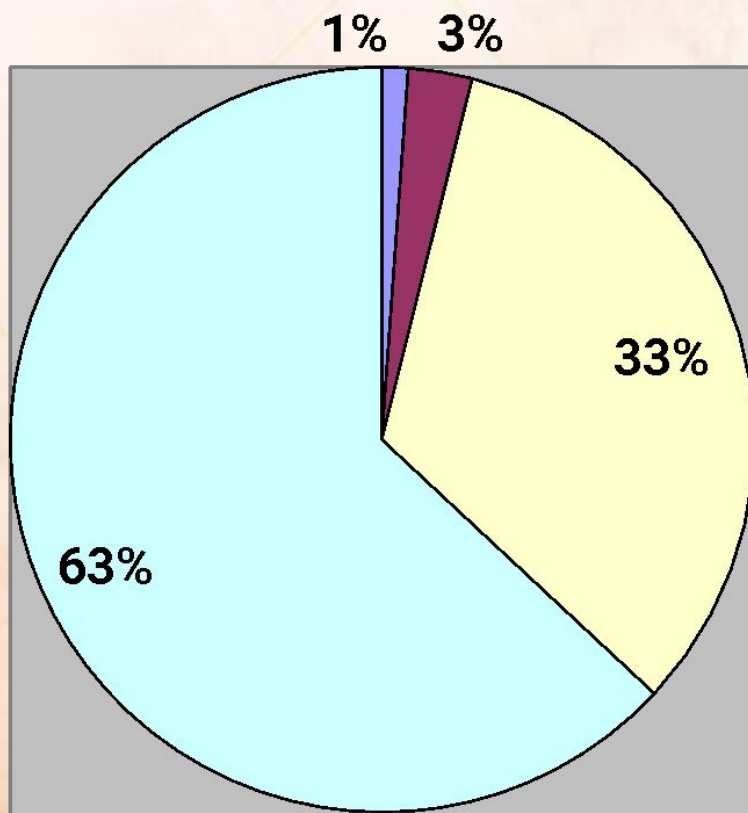


Измерение окружности грудной клетки.

Расчет окружности грудной клетки (ОГ, в см) для лиц 13—17 лет проводится по формулам: для мальчиков $ОГ = 4,1 \times \text{возраст} + 20$, для девочек $ОГ = 2,2 \times \text{возраст} + 45$.



Результаты анкетирования. «Проверьте свой образ жизни»



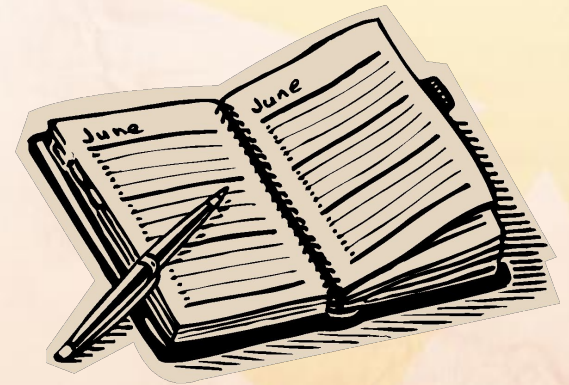
- от 0 до 2
- от 3 до 5
- от 6 до 9
- от 10 до 15



Ход эксперимента

Перечень тестовых упражнений

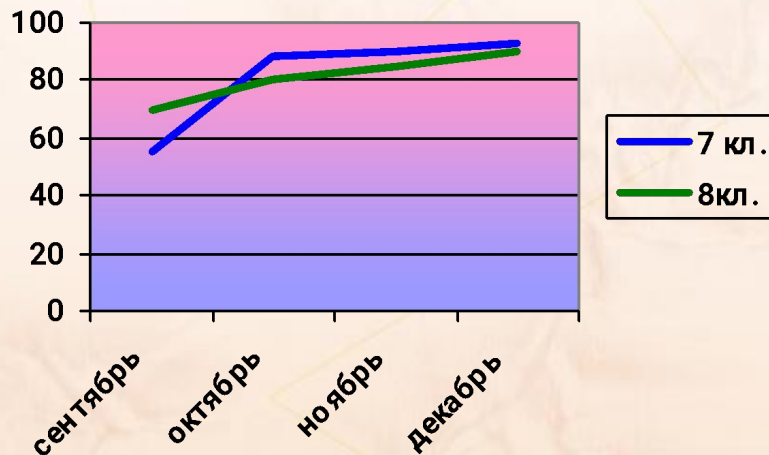
- Бег 30м (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Метание набивного мяча 1кг (см)
- 6-минутный бег (м)
- Сила кисти (кг)
- Челночный бег 4*9м (с)
- Поднятие туловища за 1 мин (кол-во раз)
- Подтягивание из виса (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)



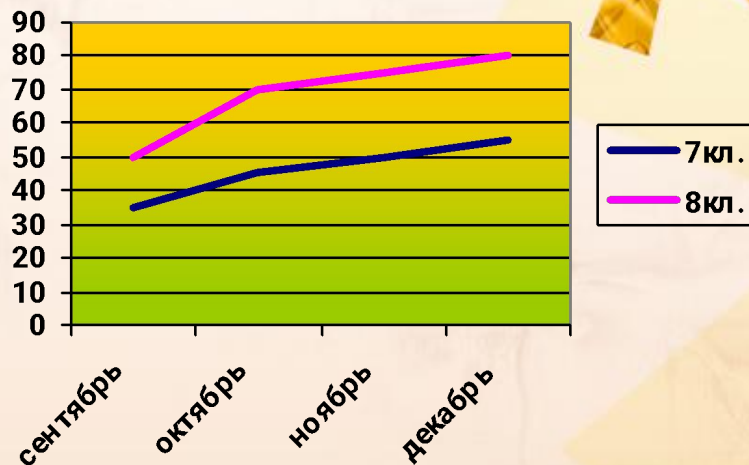
Динамика изменения уровня подготовки по отдельным видам упражнений



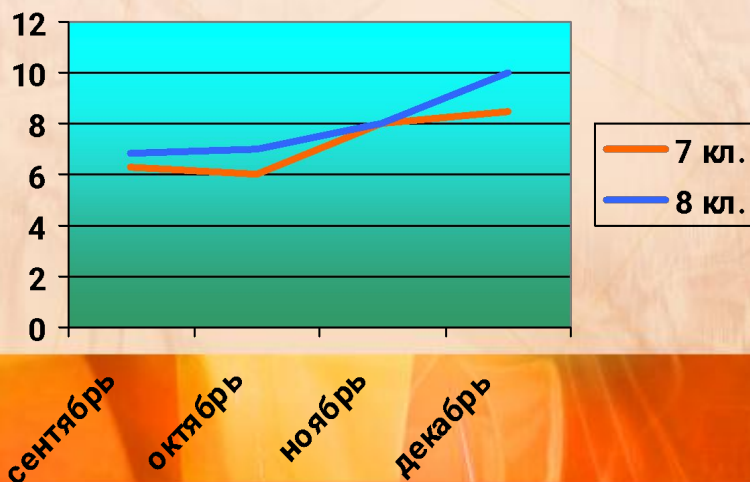
Прыжки через скакалку



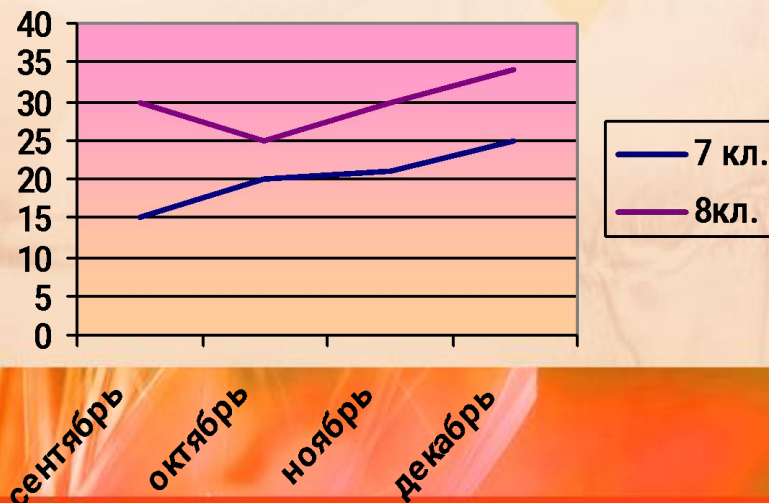
Прыжок в длину



Подтягивание из виса



Челночный бег

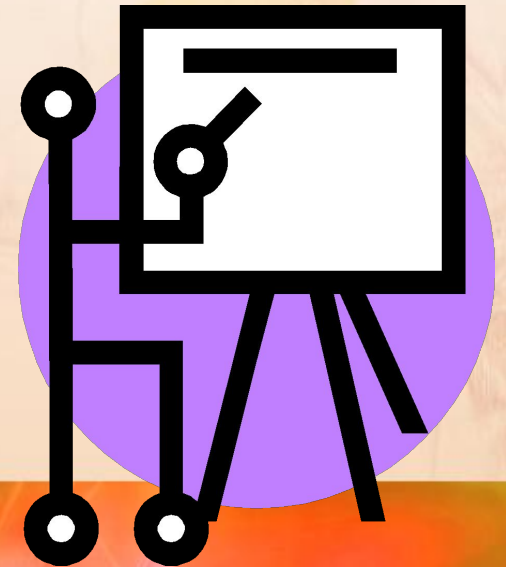


Темпы прироста показателей в %:

| Тест \ Период | Начало-середина | Середина-конец | Начало-конец |
|--|-----------------|----------------|--------------|
| <i>Прыжки через скакалку</i> | +14,2% | +12,5% | +28,5% |
| <i>Прыжок в длину</i> | +48% | +22% | +57% |
| <i>Бег 30м</i> | +5% | -18% | +6% |
| <i>Подтягивание из виса</i> | +3% | +42% | +35% |
| <i>Наклон вперед из положений сидя</i> | +33% | +18% | +57% |
| <i>Поднятие туловища</i> | +17% | +36% | +63% |
| <i>Челночный бег</i> | +33% | +20% | +67% |
| <i>Сила кисти</i> | +0,8% | +3% | +5% |
| <i>6-минутный бег</i> | +4% | +7% | +12% |
| <i>Метание набивного мяча</i> | +25% | +10% | +42% |

Система оценивания

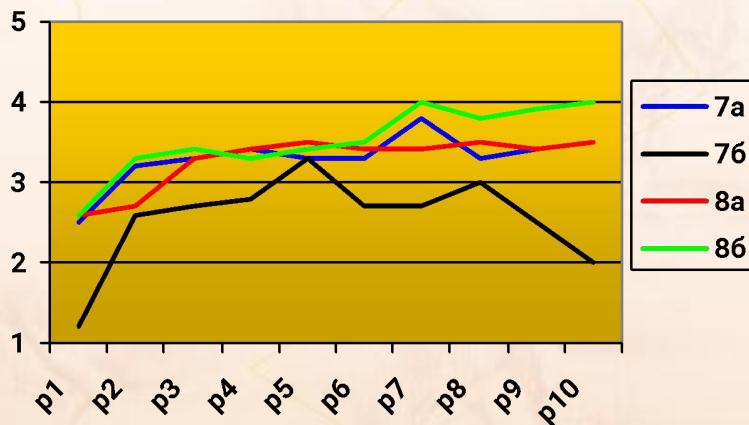
- от 2-2,5 - низкий уровень;
- от 2,6-3,3 - средний уровень;
- от 3,4-4,4 - высокий уровень
- от 4,5-5,0 - очень высокий



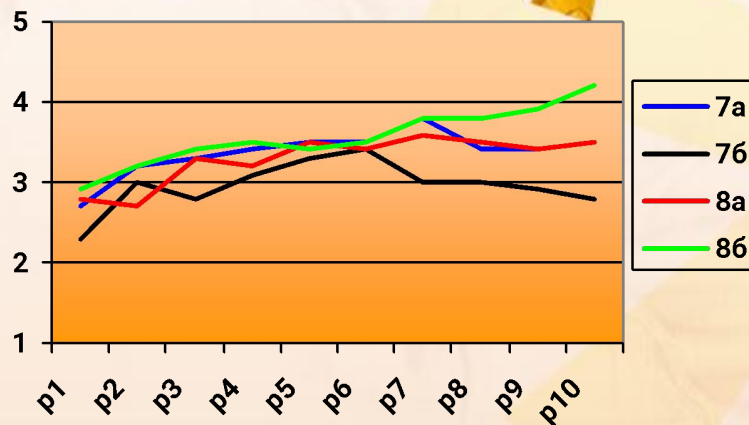
Оценочная шкала определения уровня физической подготовки учащихся

7а, 7б, 8а, 8б классов

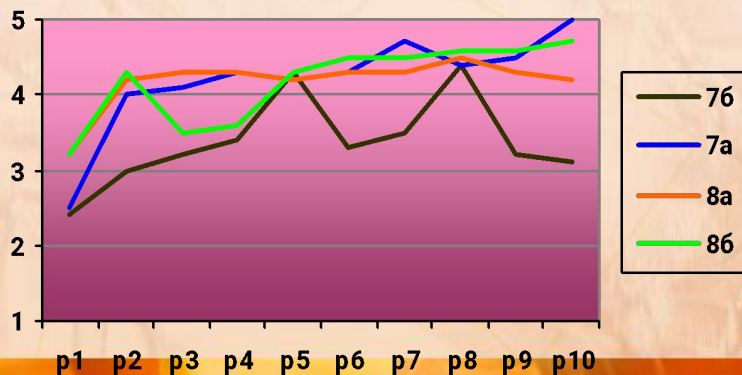
Сентябрь



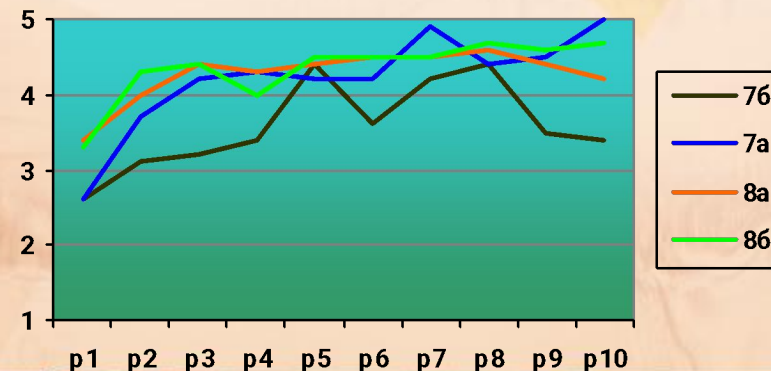
Октябрь



Ноябрь

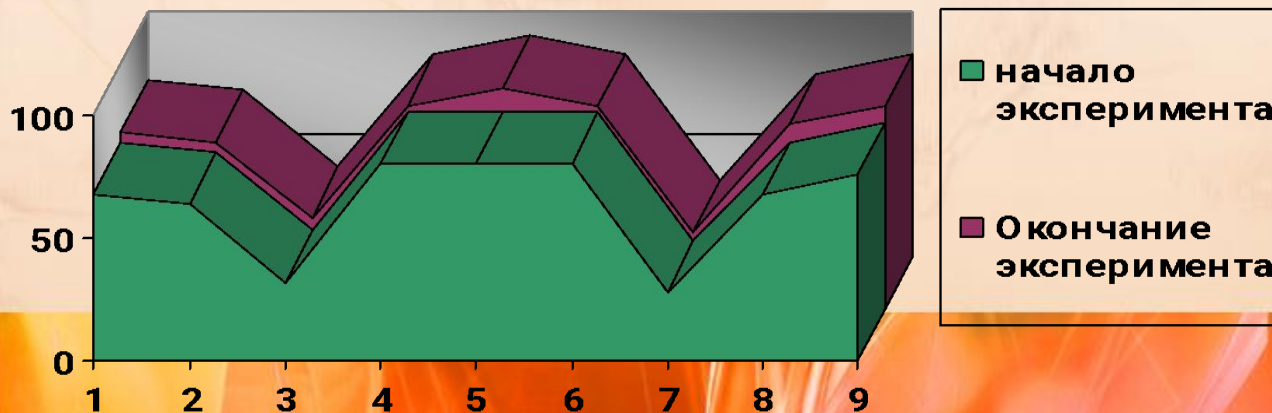


Декабрь



Анкетирование учащихся

- *Какое место занимает предмет «физическая культура» в школьном образовательном процессе?*
- *Сколько уроков физической культуры должно быть в неделю?*
- *Интересно ли вам на уроках физической культуры?*
- *Занимаетесь ли вы физической культурой вне школы?*
- *Важна ли для вас отметка по физической культуре?*
- *Влияет ли на качество занятий полученная вами отметка?*
- *Соответствует ли требования на уроке вашему физическому развитию?*
- *Необходимо ли учитывать физическое развитие учеников при выполнении нормативов?*
- *Хотели бы вы, чтобы на уроках физической культуры вам давали индивидуальные задания?*
- *Какие изменения вы внесли бы в программу по физической культуре?*



Разработка «Личной книжки здоровья учащегося»

Вариант 1

| | 1 полугодие | | 2 полугодие | |
|---------------------------------|------------------|---------------|------------------|---------------|
| | <i>Результат</i> | <i>Оценка</i> | <i>Результат</i> | <i>Оценка</i> |
| Рост | | | | |
| Вес | | | | |
| Объем грудной клетки | | | | |
| Бег 30м | | | | |
| Бег 60м | | | | |
| Прыжки в длину | | | | |
| Кросс | | | | |
| Метание мяча | | | | |
| Сила кисти | | | | |
| Подтягивание из виса | | | | |
| Прыжки через скакалку | | | | |

Книжка здоровья



- Ф.И.О. _____
- Год рождения _____
- Школа № _____
- Уважаемые родители. Укажите, пожалуйста, умения и навыки Вашего ребенка.
- Лазание различными способами (канат, гимн. стенка, шест)

- Прыжки через короткую _____, длинную скакалку _____
- Катание на коньках _____
- Катание на лыжах _____
- Катание на самокате, двухколесном велосипеде _____
- Умение самостоятельно играть в подвижные игры _____
- Плавание _____
- Умение пробежать кроссовую дистанцию _____
- Занятия спортом(каким?) _____
- Подпись родителей _____

Показатели физического развития



| Класс | Рост (см) | Вес тела (см) | Пuls (уд/мин) | | Артериальное давление (мм.рт.ст) | Медицин. группа | Подпись мед. работник а |
|-------|--------------|---------------------|---------------|-------------------|--|--------------------|----------------------------------|
| | | | До нагрузки | После нагрузки | | | |
| I | | | | | | | |
| II | | | | | | | |
| III | | | | | | | |
| IV | | | | | | | |
| V | | | | | | | |
| VI | | | | | | | |
| VII | | | | | | | |
| VIII | | | | | | | |
| IX | | | | | | | |
| X | | | | | | | |
| XI | | | | | | | |

Выводы:

- Здоровье подростков напрямую зависит от их образа жизни;
- Очень важно обратить внимание подростков на свое здоровье;
- Необходимо воспитывать у учащихся понимание личной заинтересованности в сохранении своего здоровья;
- Регулярные наблюдения и анализ физических качеств и двигательных способностей учеников, позволит корректировать процесс физического развития школьников.

