ТЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ

- ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА МОЙ ОРГАНИЗМ

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

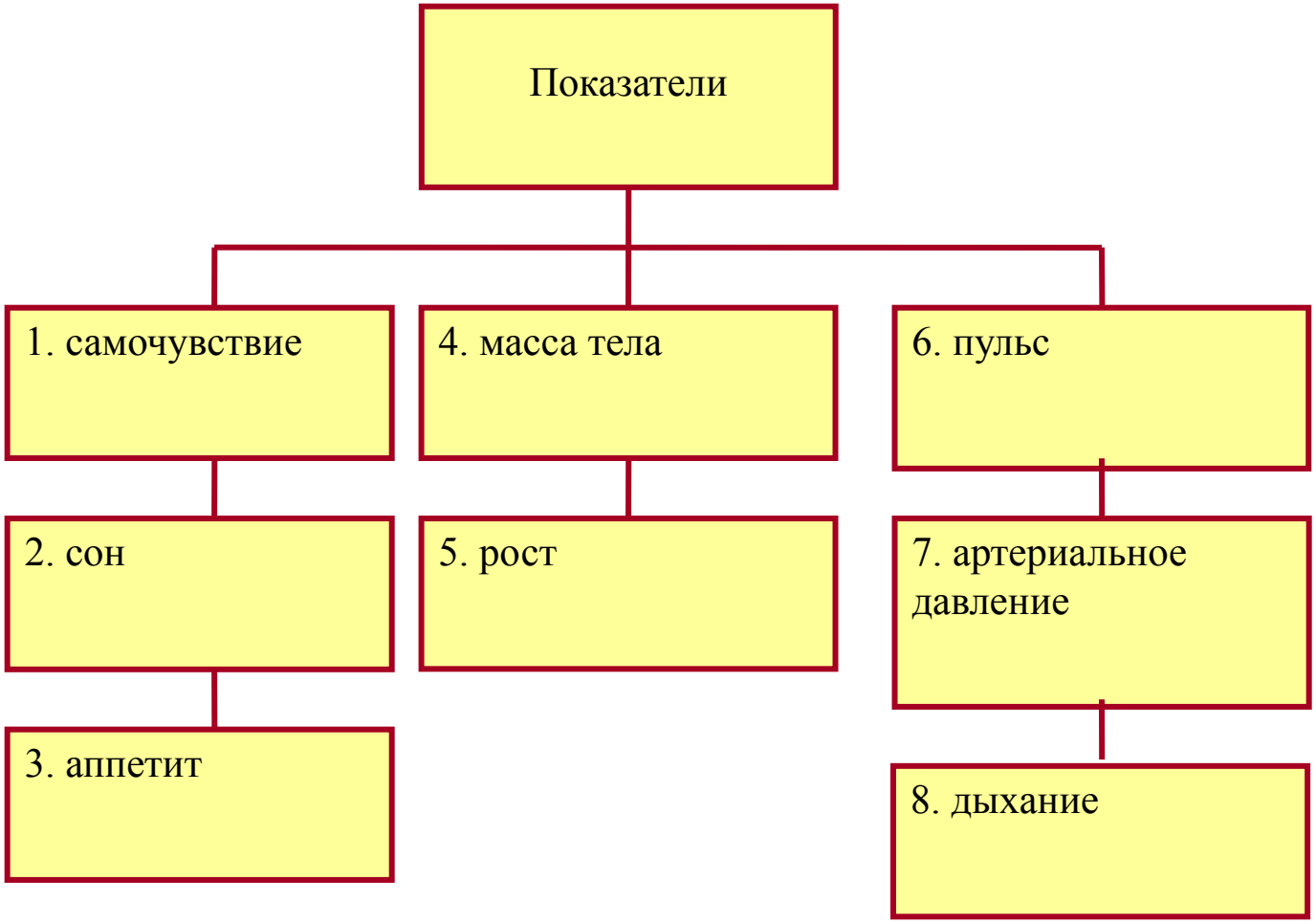
- Цель исследования:

  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

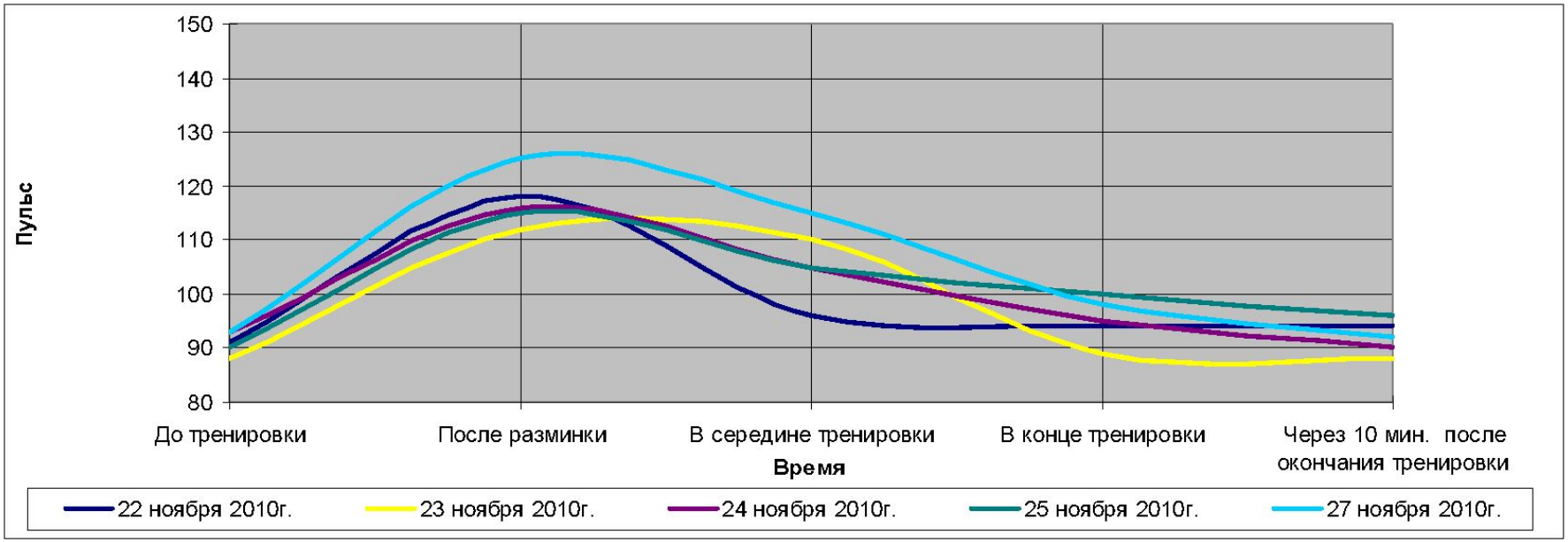


ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

Показатели	22.11.2010	23.11.2010	24.11.2010	25.11.2010	27.11.2010
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
1. Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Удовлетвори-тельное	Удовлетвори-тельное	Хорошее
2. Сон	9 часов хороший	9 часов хороший	9 часов хороший	9 часов хороший	11 часов хороший
3. Аппетит	Удовлетвори-тельный	Удовлетвори-тельный	Удовлетвори-тельный	Удовлетвори-тельный	Удовлетвори-тельный
4. Масса тела					
до тренировки	20,7	20,7	20,7	20,7	20,7
после тренировки	20,7	20,68	20,7	20,7	20,68
5. Рост	126	126	126	126	126

ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

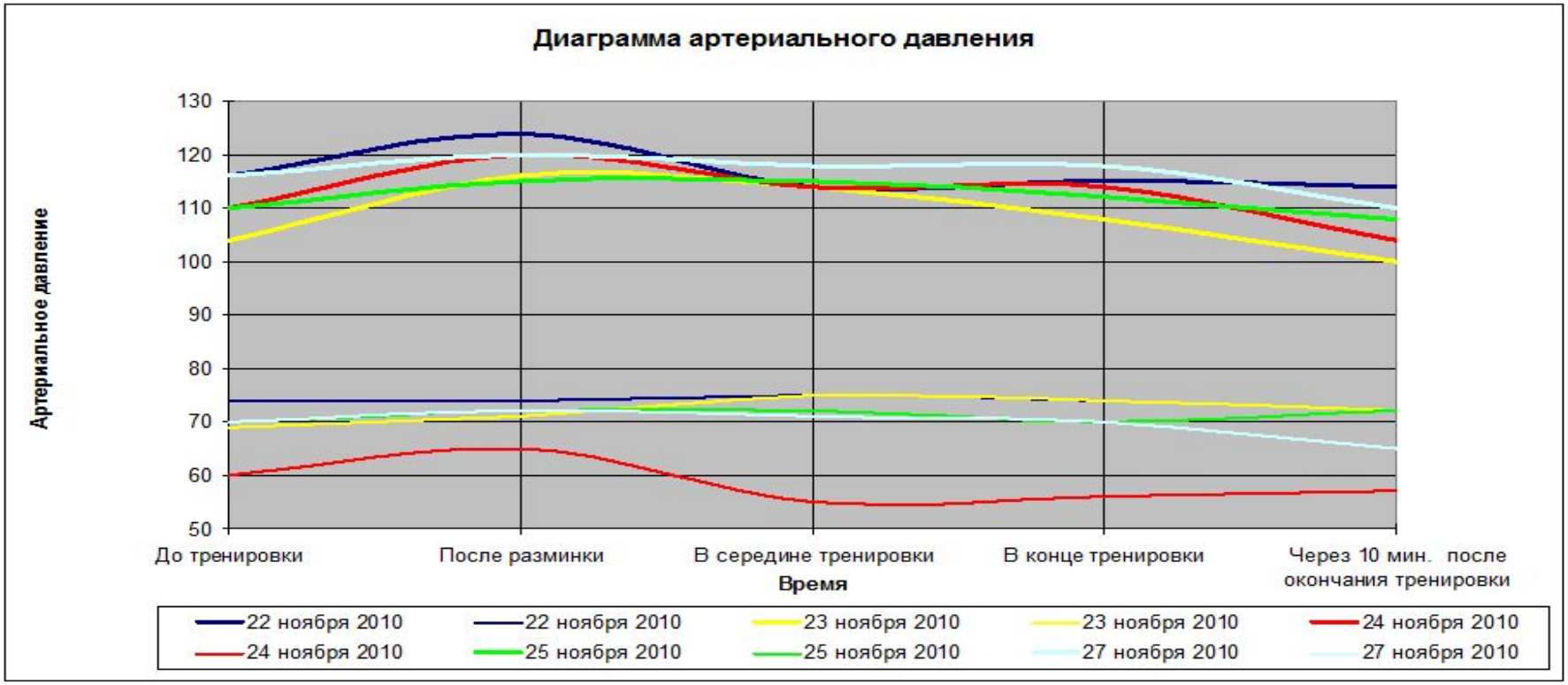
Показатели	Дата				
	22.11.2010	23.11.2010	24.11.2010	25.11.2010	27.11.2010
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
6. Пульс					
до тренировки	91	88	93	90	93
после разминки	118	112	116	115	125
в середине тренировки	96	110	105	105	115
в конце тренировки	94	89	95	100	98
через 10 минут после окончания 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

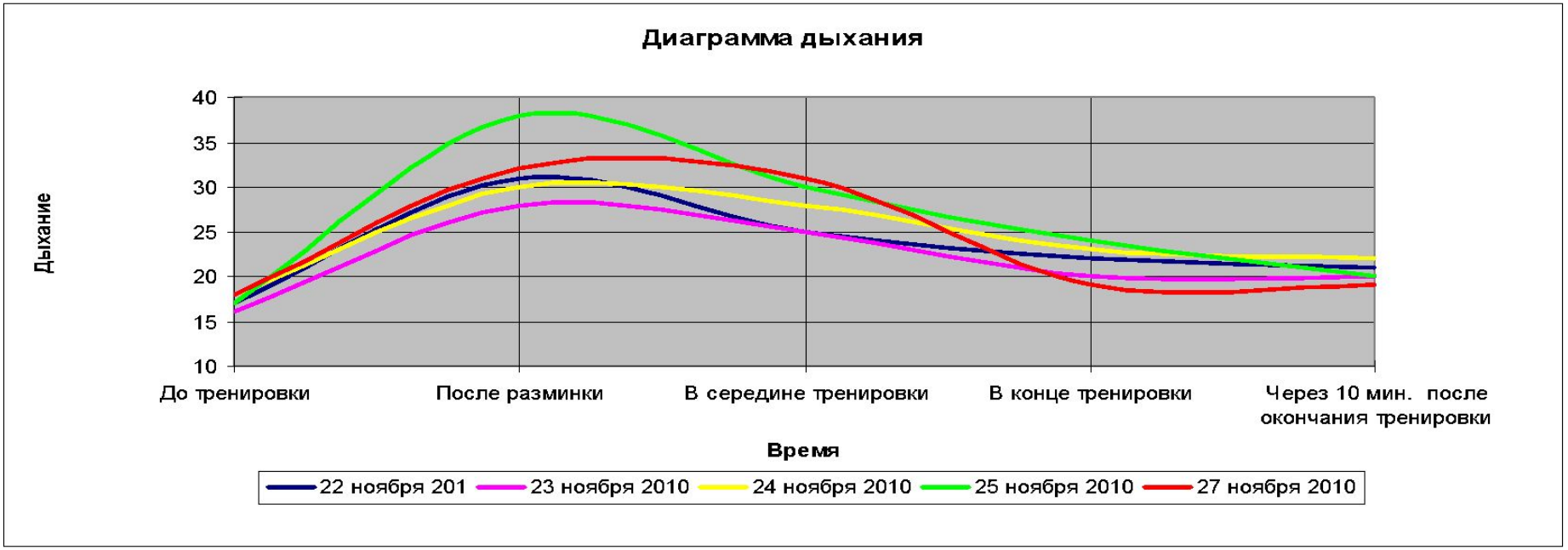
Показатели	Дата				
	22.11.2010	23.11.2010	24.11.2010	25.11.2010	27.11.2010
	понедельник	вторник	среда	четверг	суббота
7. Артериальное давление					
до тренировки	116/74	104/69	110/60	110/70	116/70
после разминки	124/74	116/71	120/65	115/72	120/72
в середине тренировки	114/75	114/75	114/55	115/72	118/71
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



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

ДНЕВНИК МОИХ ТРЕНИРОВОК

Показатели	Дата				
	22.11.2010	23.11.2010	24.11.2010	25.11.2010	27.11.2010
	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



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 .

СОРЕВНОВАНИЯ В С/К «ГРАЦИЯ» 23 декабря 2010 года