Муниципальное общеобразовательное учреждение «СОШ №6»

- **Автор работы**:

  Якимов Василий,

  ученик 11класса

  Научный руководитель:

  С.И.Труфанова

  учитель физической культуры 1категории

  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
15 лет	**72,1**	**71,3**	**65,4**
16 лет	**70,4**	**65,8**	**61,2**
17-18 лет	**68,1**	**64,1**	**58,7**

Уровень физической активности учеников 11 класса.

Ученики 11 класса 21 чел.

Занимаются физкультурой и спортом 3 чел.

Занимаются только физкультурой – 11 чел.

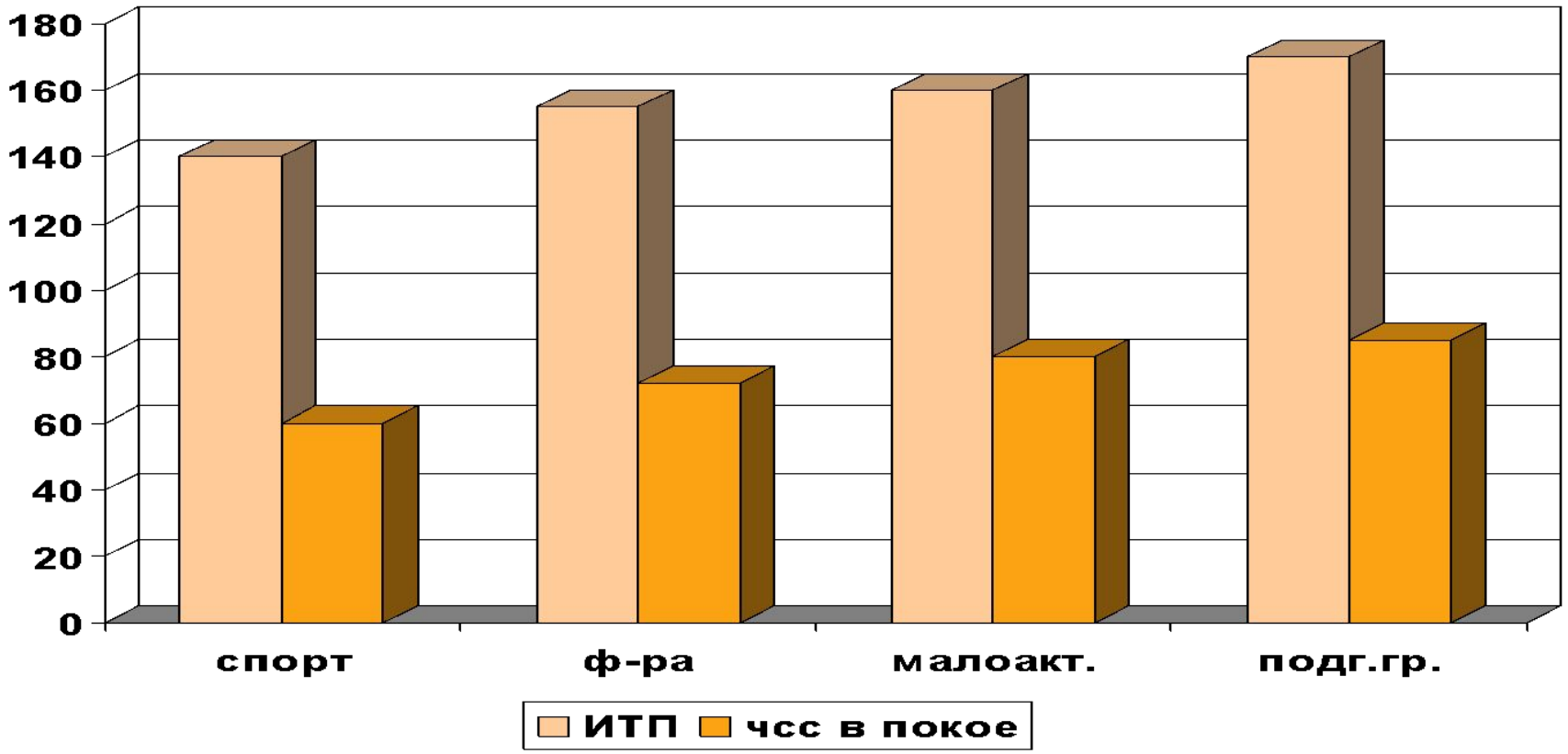
Малый двигательный объём или имеют Отклонения в здоровье 7 чел.

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.

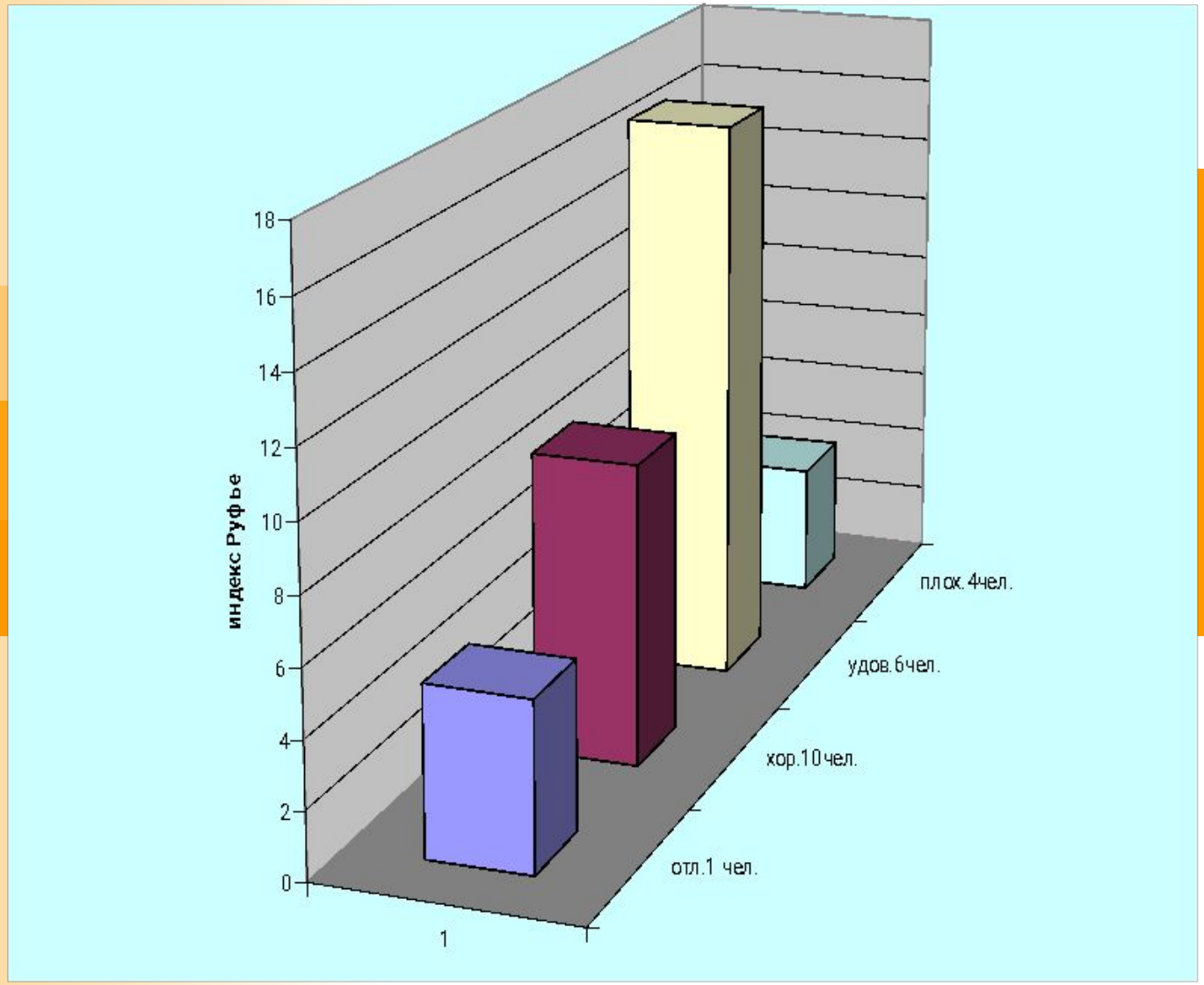


220-возр. в годах, отнять ЧСС за мин. в покое, умн. на 0,6 и + ЧСС в покое = ИТП +-12

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.10чел. удов.6чел. плох.4чел.

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