

Зависимость физических кондиций подростков от образа жизни



**Актуальность
исследования
обусловлена
снижением
двигательной
активности и
недопустимо
низким уровнем
физической
подготовленности
детей в стране.**

**Уровень здоровья
российских
студентов**



**Объект исследования –
физические кондиции
подростков, ведущих разный
образ жизни.**

**Предмет исследования –
уровень физических кондиций
подростков.**

Гипотеза исследования
состоит в предположении
о том, что
здоровый образ жизни
способствует достижению
высокого уровня физических
кондиций, характеризующих
физическую подготовленность
подростков.

Цель исследования
– изучить уровень
физических кондиций
подростков, ведущих
разный образ жизни и
выявить зависимость.

Задачи исследования:

1. Проанализировать по материалам литературных источников вопросы здорового образа жизни и физической подготовленности подростков.

2. Организовать и провести тестирование физической подготовленности школьников старших классов, ведущих разный образ жизни, на начало и конец исследовательской деятельности.

3. Провести математическую обработку результатов тестирования и, на основе полученных данных, дать оценку динамике показателей двигательной подготовленности и уровню физических кондиций, определить двигательный возраст старшеклассников, ведущих разный образ жизни.

Методы исследования:

- 1. Анализ литературных источников и нормативных документов;**
- 2. Метод тестирования;**
- 3. Метод анкетирования;**
- 4. Метод математических вычислений.**

Теоретическая значимость исследования

**заключалась в уточнении и
конкретизации понятий
физической подготовленности,
физических кондиций человека,
его двигательного возраста,
здорового образа жизни и их
взаимосвязи.**

**На защиту выносятся
положение:**

организация здорового образа
жизни способствует
достижению высокого уровня
физических кондиций,
характеризующих физическую
подготовленность подростков.

Результаты тестирования образа жизни

№	Фамилия, Имя	Клас с	Баллы по тесту	Штра фные баллы	Итого- вые баллы	Оценка
1	Б. Е.	11а	21	-	21	Неудов л.
2	Б. Ю.	11а	23	15	8	Неудов л.
3	Е. Я.	11б	70	-	70	Отличн о
4	К. И.	11б	95	-	95	Отличн о
5	Л. А.	11а	23	-	23	Неудов л.
6	Р. Д.	11б	33	20	13	Неудов л.
	С. П.					о

Средние значения показателей контрольных испытаний старшекласников

№	Фамилия, Имя	Тесты										
		Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)		Вис на перекладине (сек)	Наклоны туловища вперёд (см)		Бег 1000 м (мин. сек)	
		Н	К	Н	К	Н	К	К	Н	К	Н	К
1	Б. Е.	8	9	190	193	27	28	5	0	0	6.20	6.16
2	Б. Ю.	0	0	132	130	15	14	0	+2	+1	6.15	6.25
3	Е. Я.	19	23	179	184	22	26	22	+12	+15	4.12	4.36
4	К. И.	49	58	273	280	37	42	60	+12	+16	3.36	3.27
5	Л. А.	0	0	153	148	19	20	1	0	+2	6.06	6.07
6	Р. Д.	31	34	220	220	35	33	18	+2	-1	4.28	4.32
7	С. Д.	43	52	269	275	35	38	51	+15	+19	3.41	3.35
8	Я. О.	20	23	199	202	25	28	25	+19	+23	4.16	4.11

Оценка уровня физических кондиций старшекласников

№	Фамилия, Имя	Значение ОУФК	Оценка
1	Б. Е.	- 0,59	удовлетворительно
2	Б. Ю.	- 0,66	неудовлетворительн о
3	Е. Я.	0,06	хорошо
4	К. И.	0,36	отлично
5	Л. А.	- 0,58	удовлетворительно
6	Р. Д.	- 0,28	удовлетворительно
7	С. Д.	0,30	отлично
8	Я. О.	0,22	отлично

Профиль физических кондиций школьниц, ведущих разный образ жизни

Уровень
ФК

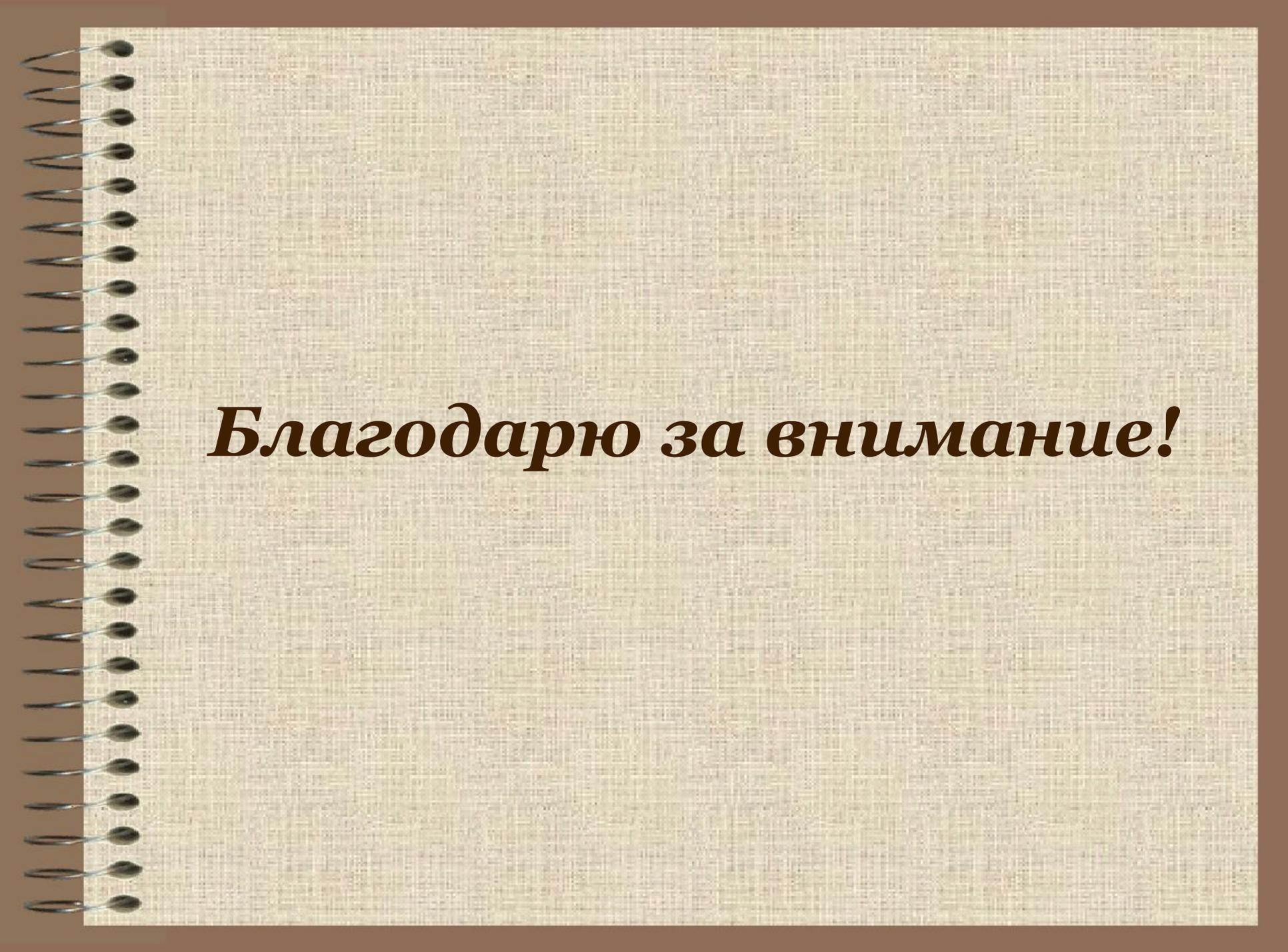


Двигательный возраст участников исследования

№	Фамилия, Имя	Двигательный возраст по тестам, лет						Двигатель- ный возраст подростка, лет
		О	Д	П	В	Н	Б	
1	Б. Е.	65	39	22	70	65	70	55
2	Б. Ю.	65	30	24	65	65	60	52
3	Е. Я.	17	17	17	24	17	21	19
4	К. И.	20	21	20	20	17	18	19
5	Л. А.	65	24	19	65	50	55	46
6	Р. Д.	17	17	20	65	70	45	39
7	С. Д.	20	21	20	17	17	26	20
8	Я. О.	17	17	17	23	17	17	18

Практическая значимость исследования:

результаты исследования могут
быть использованы в реализации
программы «Здоровая школа» в
направлении обучения и
воспитания здоровья и
пропаганды
здорового образа жизни.

A spiral-bound notebook with a light beige, textured cover. The metal spiral binding is visible on the left side. The text is centered on the cover.

Благодарю за внимание!