

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.

Благодарю за внимание!