


Муниципальное общеобразовательное учреждение «СОШ №6»



- **Автор работы:**
Якимов Василий,
ученик 11 класса
- Научный руководитель:**
С.И.Труфанова
учитель физической
культуры 1 категории
- 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.***



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.**

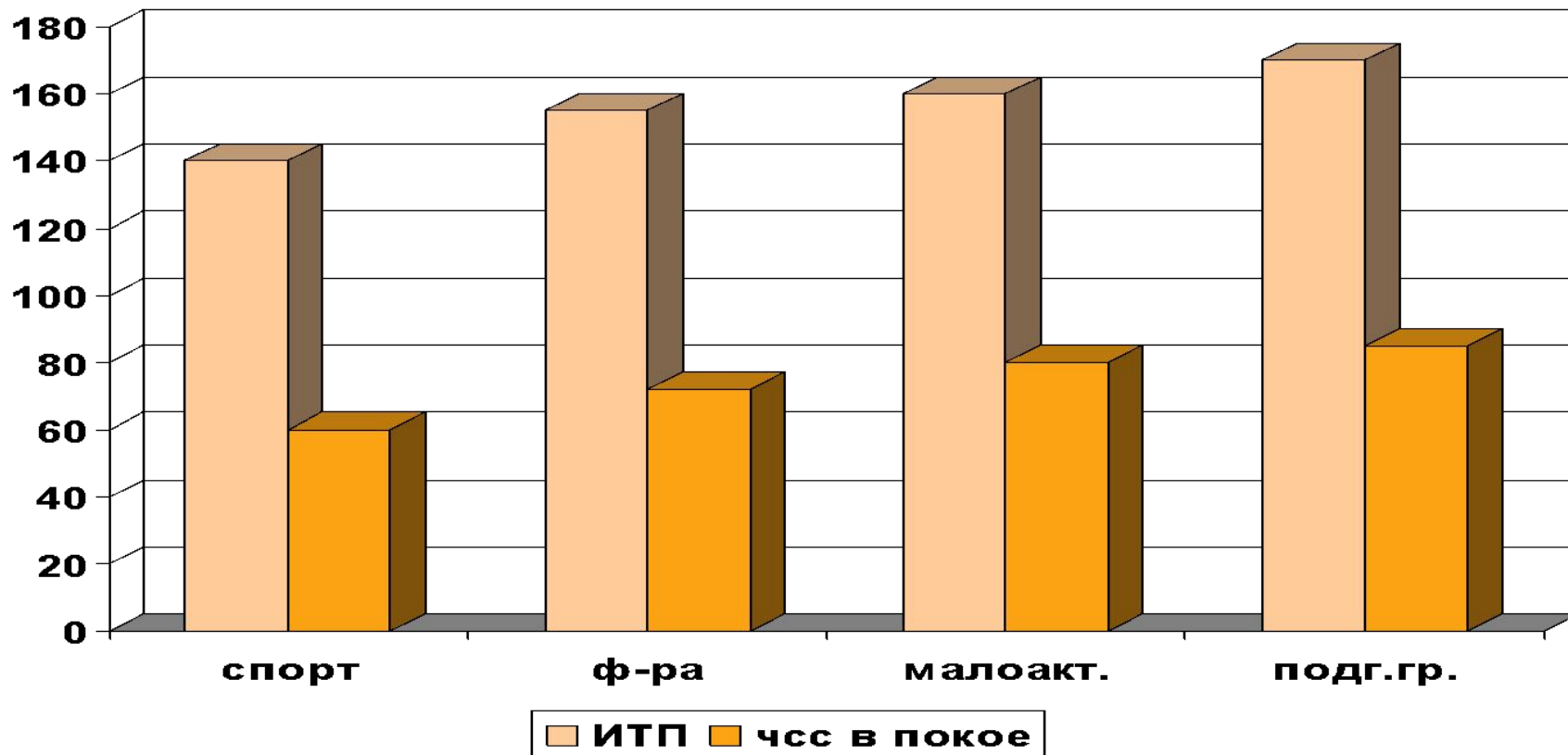
**6чел. Из них – 5 чел.- 70-80 уд.мин.
1чел.-более 80 уд.мин.**

**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.**

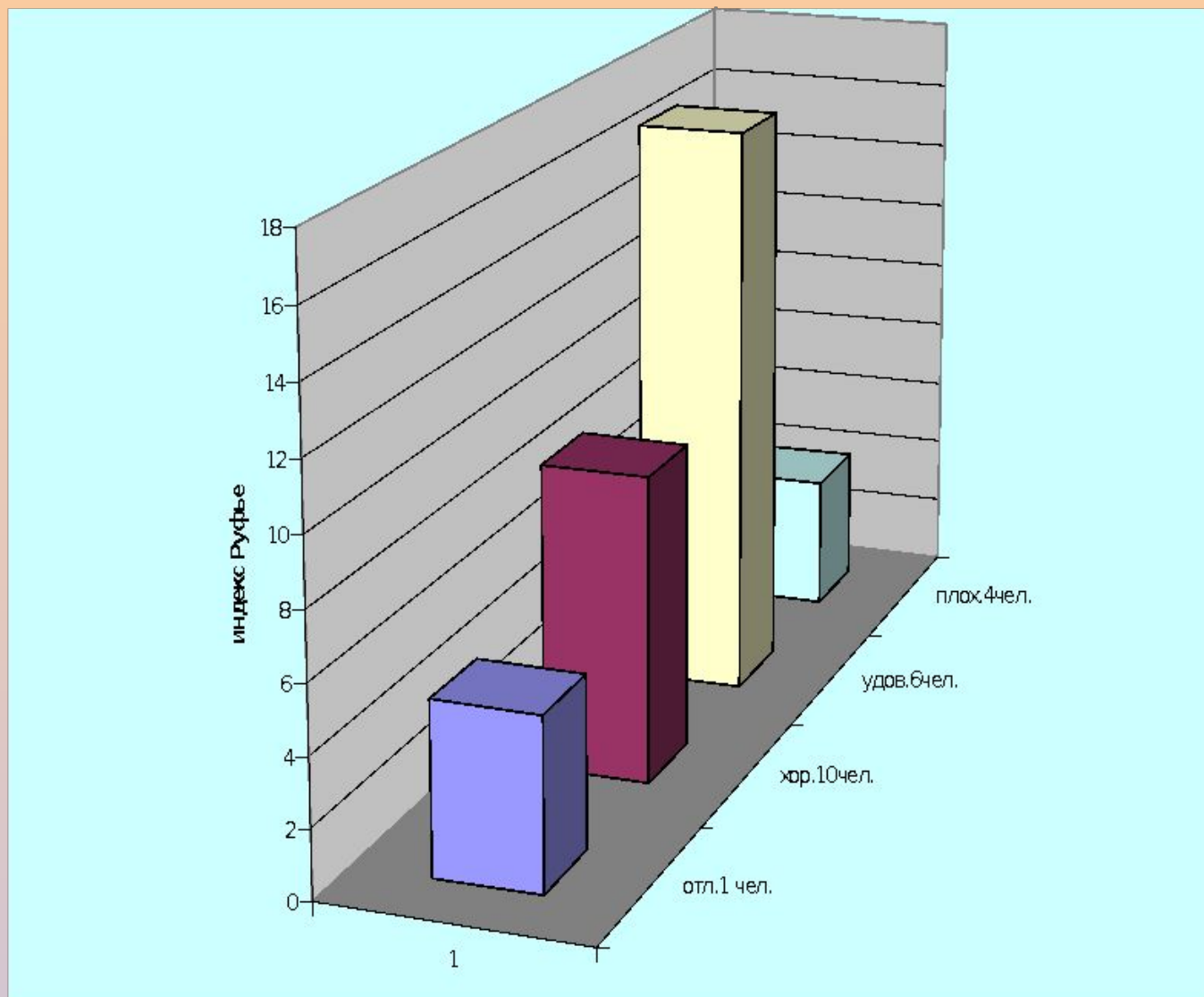


220-возр. в годах, отнять ЧСС за мин. в покое, умн. на 0,6 и + ЧСС в покое = ИТП +/-12

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.10 чел. ■ удов.6 чел. ■ плох.4 чел.

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