

«Использование шагомера в развитии двигательной активности школьников»

Выполнила: Хасянова Ирина Владимировна



Цель работы:

Исследовать организацию аудиторной и внеаудиторной самостоятельной двигательной активности школьников с использованием шагомеров.

Задачи исследования:

- 1.** На основании данных шагомера изучить анатомо-физиологические особенности развития детей, влияние социальной среды на состояние их здоровья.
- 2.** Обосновать и оценить эффективность воздействия шагомеров на физическую подготовленность, функциональные возможности здоровье детей.
- 3.** Проанализировать результаты анкетирования и исследований учащихся школы.





Методы оценки двигательной активности:

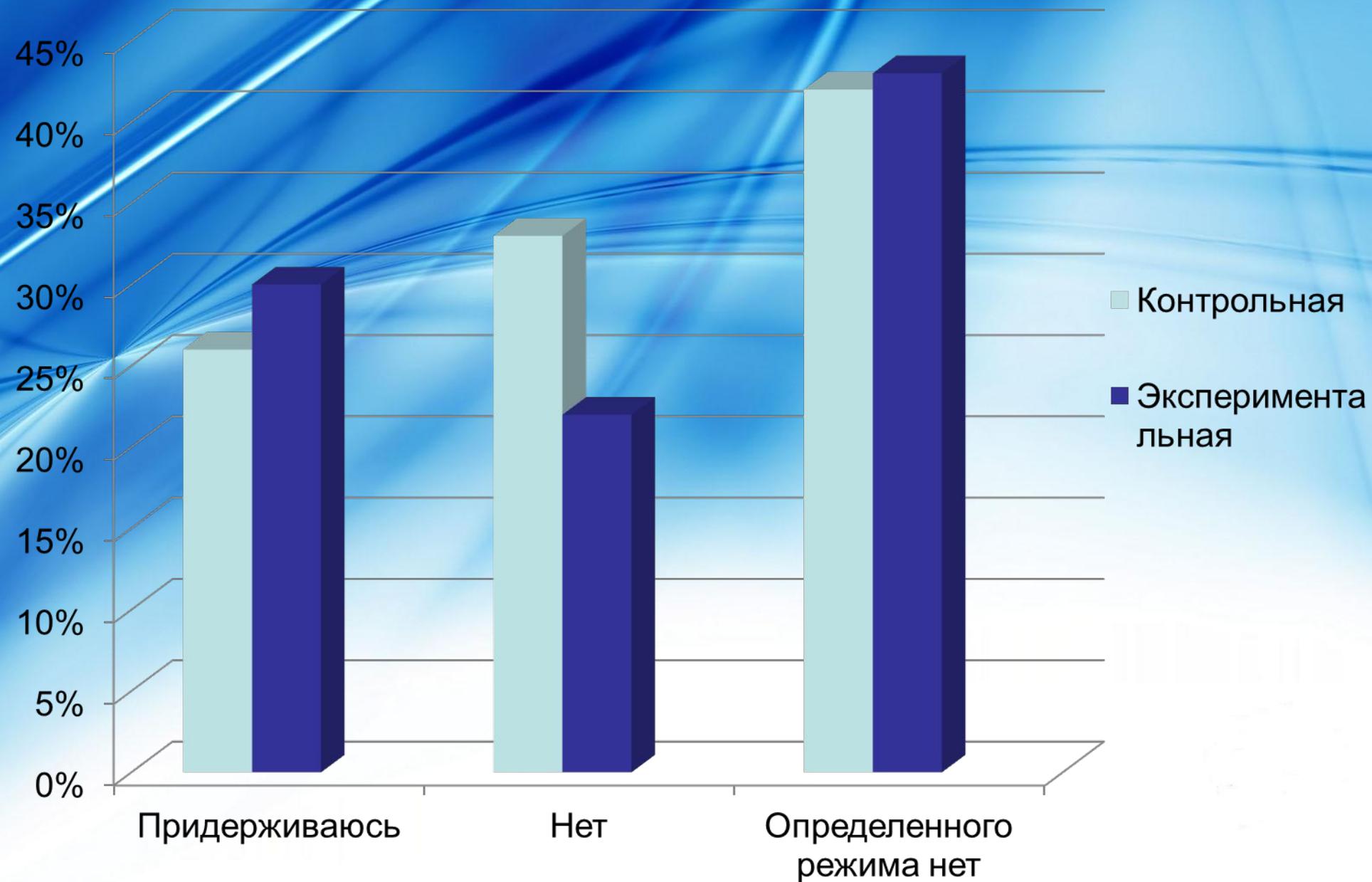
1. Анкетирование
2. По данным хронометража, выполненного за сутки работы
3. Шагометрия



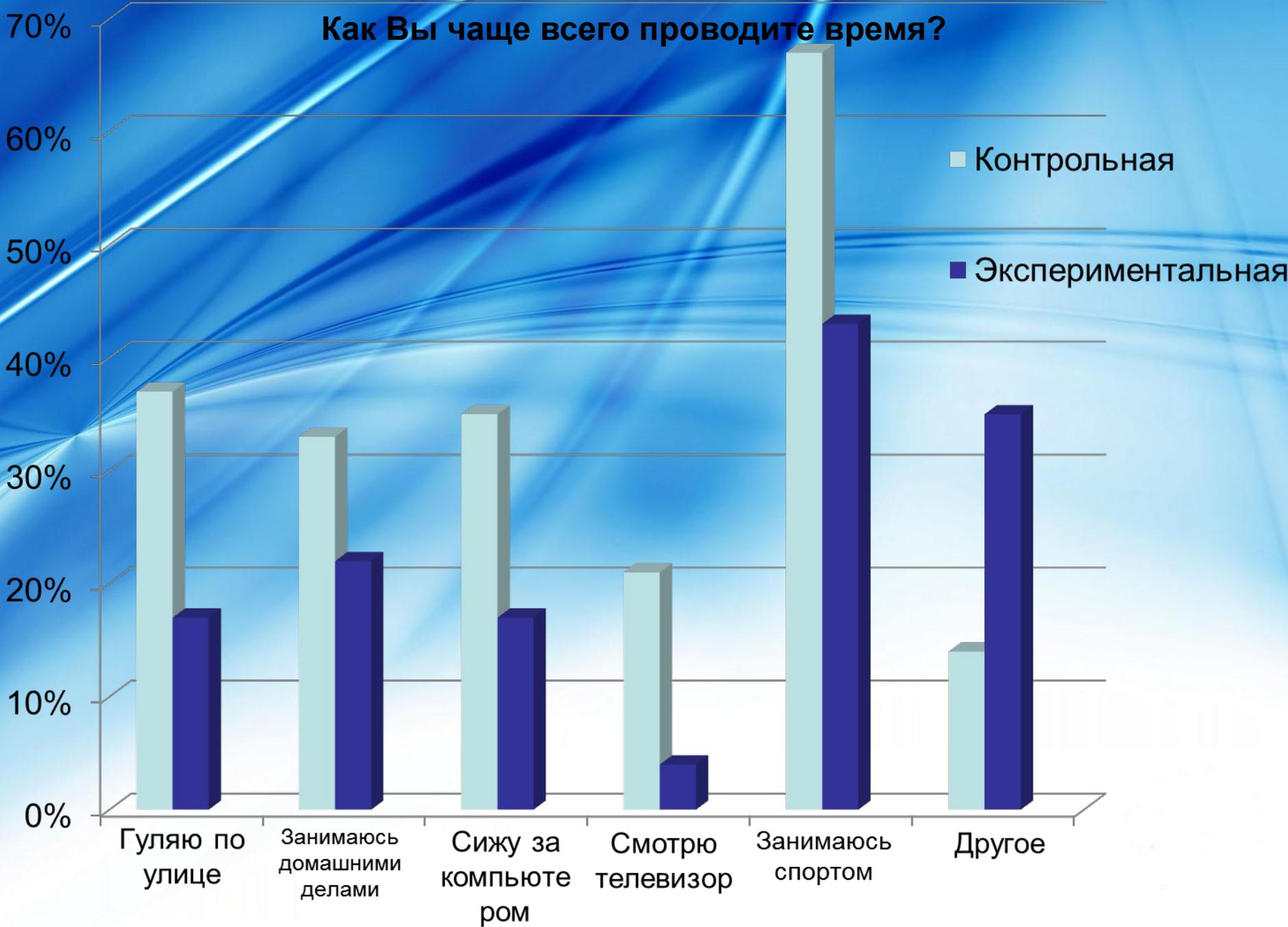
Виды шагомеров



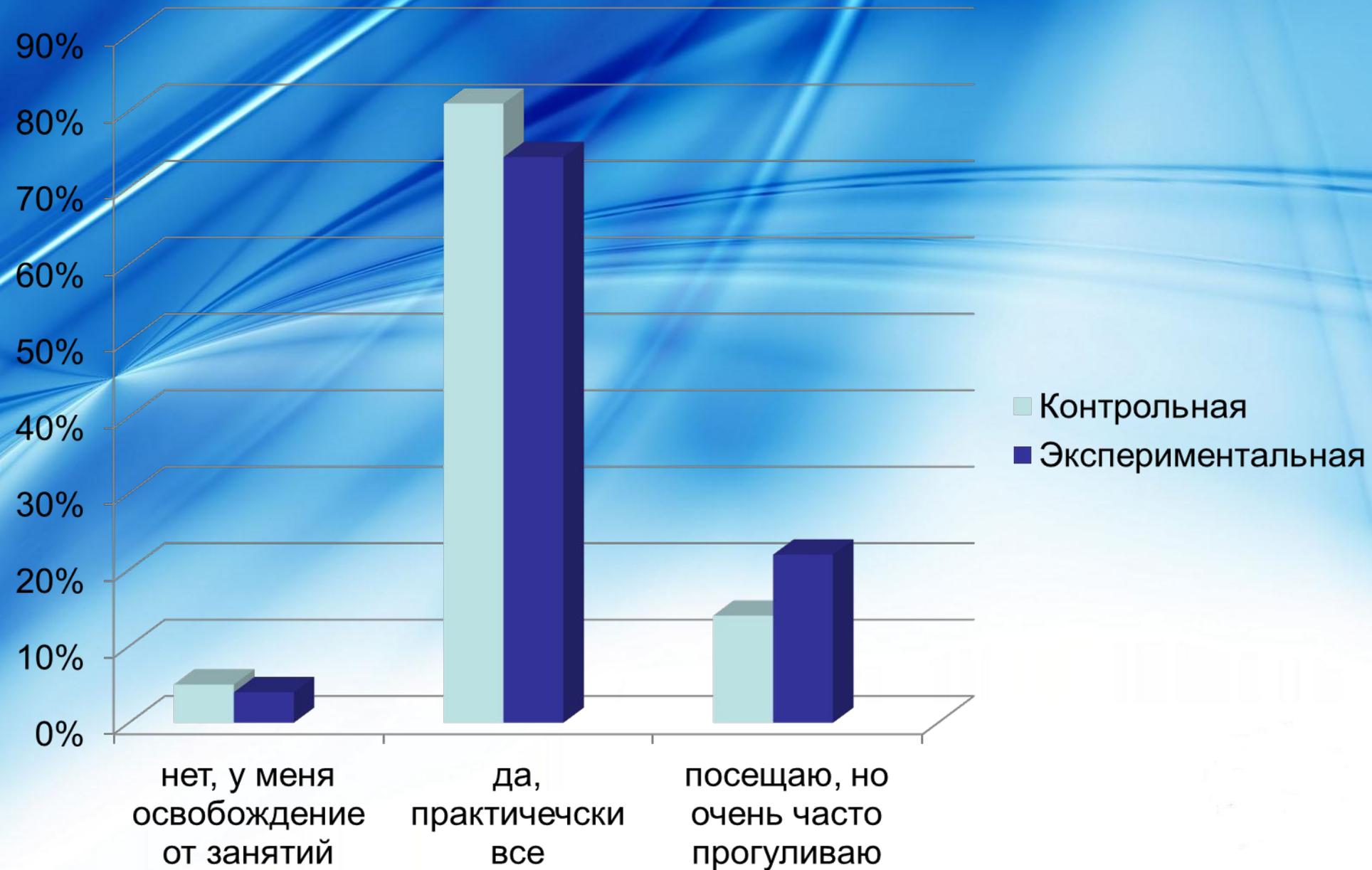
Придерживаетесь ли Вы определенного режима дня?



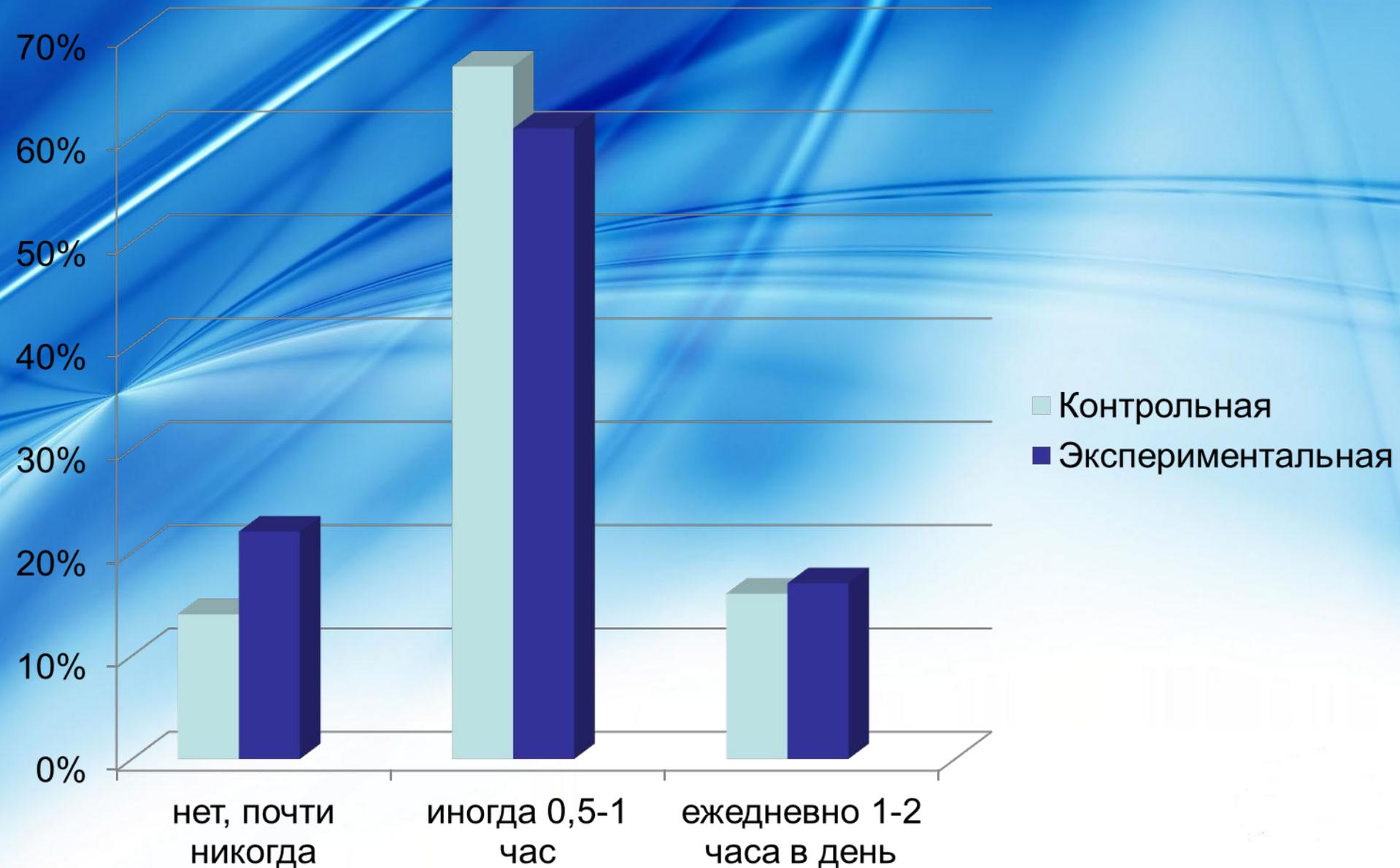
Как Вы чаще всего проводите время?



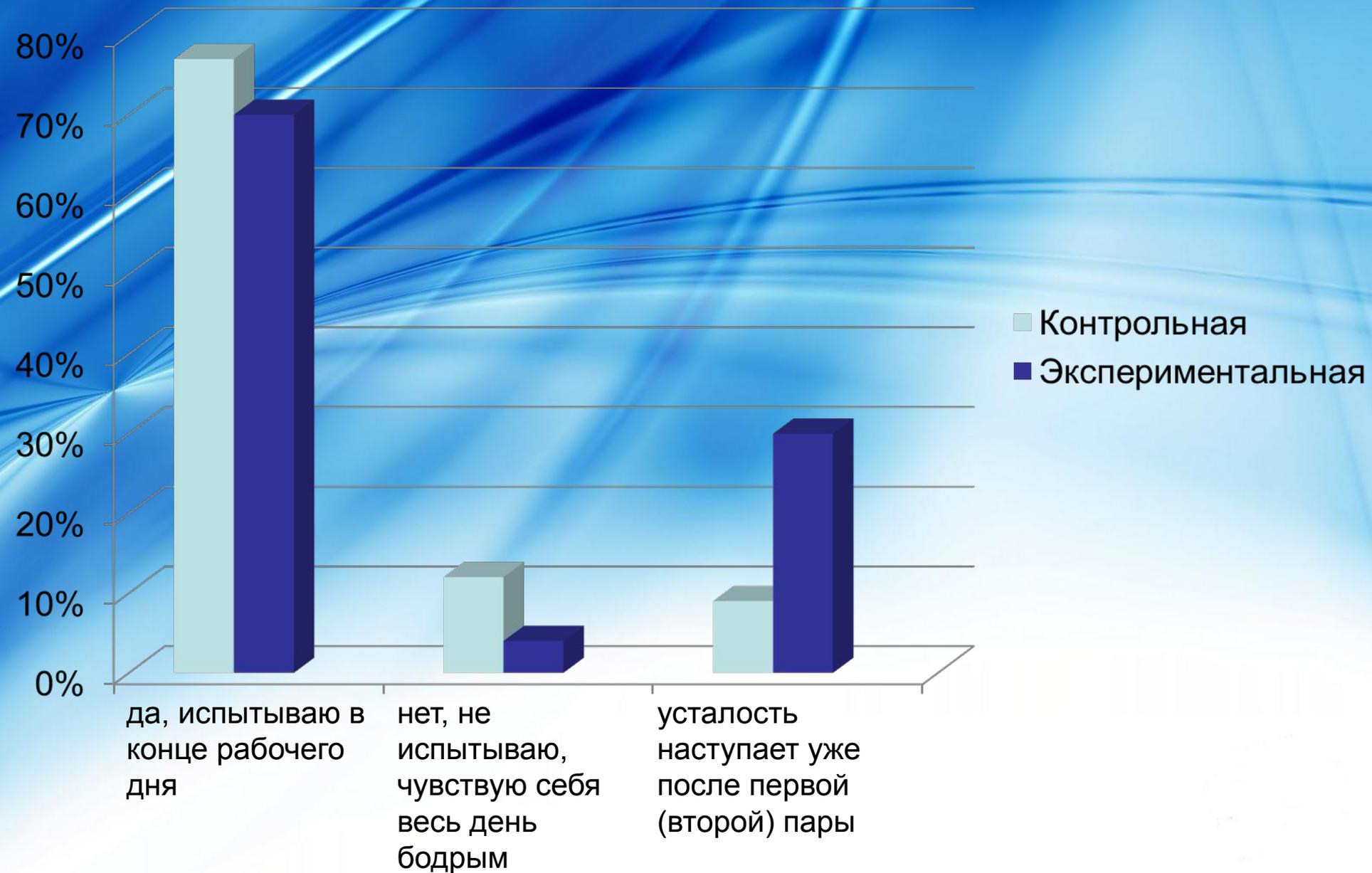
Посещаете занятия физвоспитания?



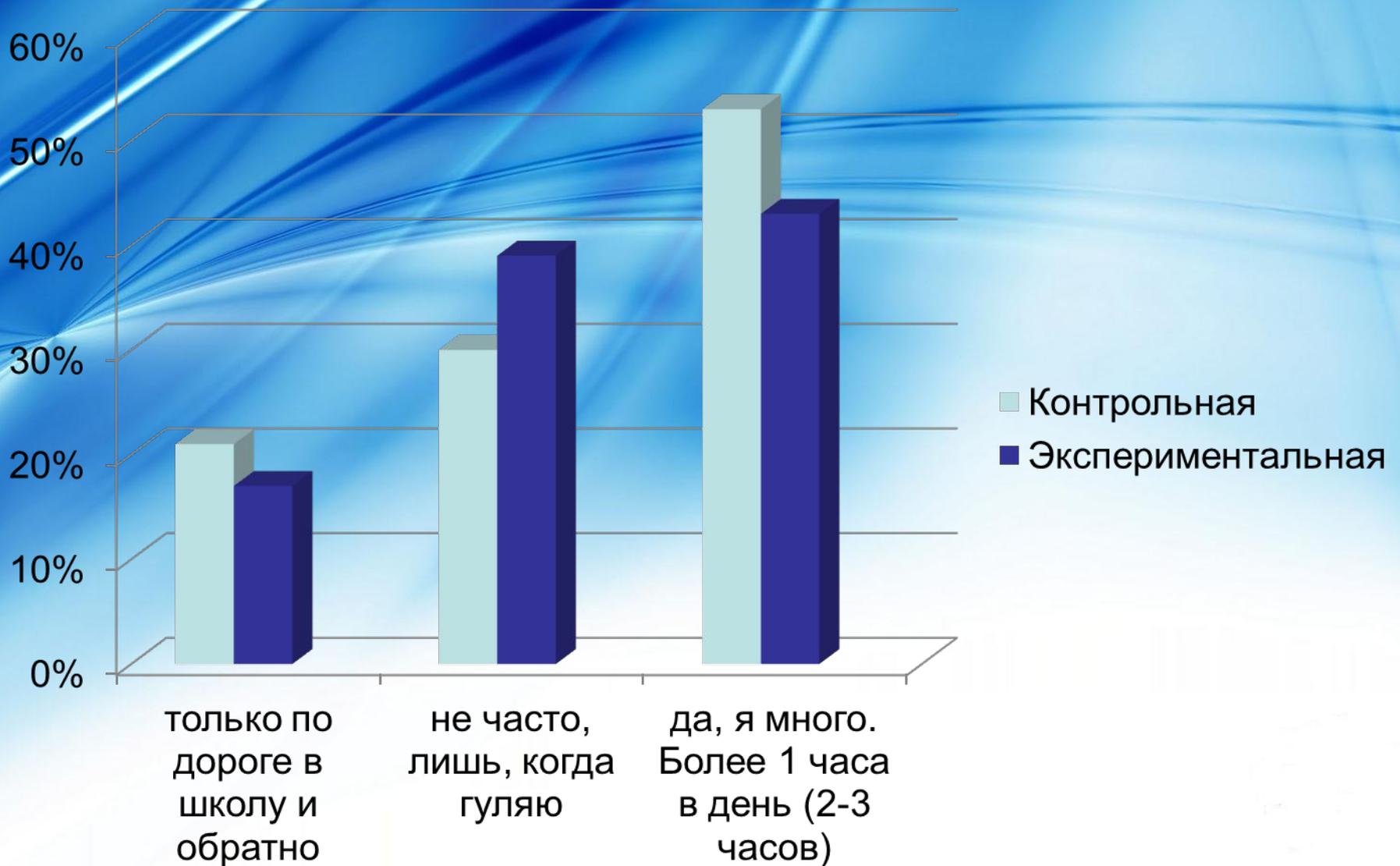
Отдыхаете лежа?



Испытываете ли Вы слабость и утомляемость во время занятий?



Вам приходится ходить пешком?



Хронометраж, выполненный за день работы

А. Щ.		экспериментальная
	Вид деятельности	Затраченное время
1	Сбор в школу	1 час
2	Иду до школы	5-7 мин
3	1 урок	40 мин
4	Перемена	15 мин
5	2 урок	40 мин
6	Перемена	15 мин
7	3 урок	40 мин
8	Перемена	10 мин
9	4 урок	40 мин
10	Перемена	10мин
11	5 урок	40 мин
12	Перемена	10 мин
13	6 урок	40 мин
14	Иду домой	5-7 мин
15	Иду домой с остановки	10-15 мин
16	Отдых	2 часа
17	Сажу за компьютером	2-3 часа
18	Кушаю	20 мин
19	Ложусь спать	

Примерное среднесуточное количество шагов

Возраст	Пол	Возрастная норма
10 лет	мальчики	17000-21000
	девочки	16000-20000
11 лет	мальчики	20000-24000
	девочки	16000-21000
12 лет	мальчики	20000-24000
	девочки	16000-21000
13 лет	мальчики	21000-25000
	девочки	18000-23000
14 лет	мальчики	21000-25000
	девочки	18000-23000
15 лет	мальчики	24000-28000
	девочки	21000-25000
16 лет	мальчики	25000-29000
	девочки	20000-24000



Спасибо за внимание!

