

МКОУ Чулымский лицей

Влияние аэробных упражнений на коррекцию веса

Выполнил: Малеев Вячеслав, 9 «Б» класс

Руководитель: Сафронов В.Г., учитель физкультуры

Цель и задачи

- Выявление влияния аэробных упражнений на коррекцию веса.

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования;
2. Выявить причины, почему люди занимаются аэробными упражнениями;
3. Провести эксперимент по выявлению влияния аэробных упражнений на коррекцию веса;
4. Подготовить информационный лист «Если Вы хотите скорректировать вес...»

Объект: аэробные упражнения.

Предмет: влияние аэробных упражнений на коррекцию веса.

Методы исследования: анализ, эксперимент, статистическая обработка.

Гипотеза: можно корректировать вес с помощью аэробных упражнений.

Аэробный, значит «кислородный» (от греческого слова “аэро” – воздух и “биос” – жизнь)

Аэробное упражнение — любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.

Занятия аэробными упражнениями стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают общий тонус организма, выносливость и способствуют снижению веса.

Центр «Зарядка»



Аэробные упражнения в домашней обстановке



Антропометрические показатели

| Масса тела (кг) | Рост (см) | Обхват (см) | | | | Индекс Кетле (кг/м ²) |
|--------------------|--------------|-------------|-----|--------|-------|---|
| | | груди | рук | живота | бедер | |
| 85 | 172 | | | | | |

Физиологические показатели

| Частота сокращений (уд/мин); | сердечных ЧСС | Артериальное давление (мм рт.ст) | Проба Штанге (с) | Проба Генче (с) |
|------------------------------|---------------|----------------------------------|------------------|-----------------|
| 96 | | 140/85 | 40 | 38 |

Результаты, полученные в фитнес-клубе «Зарядка»

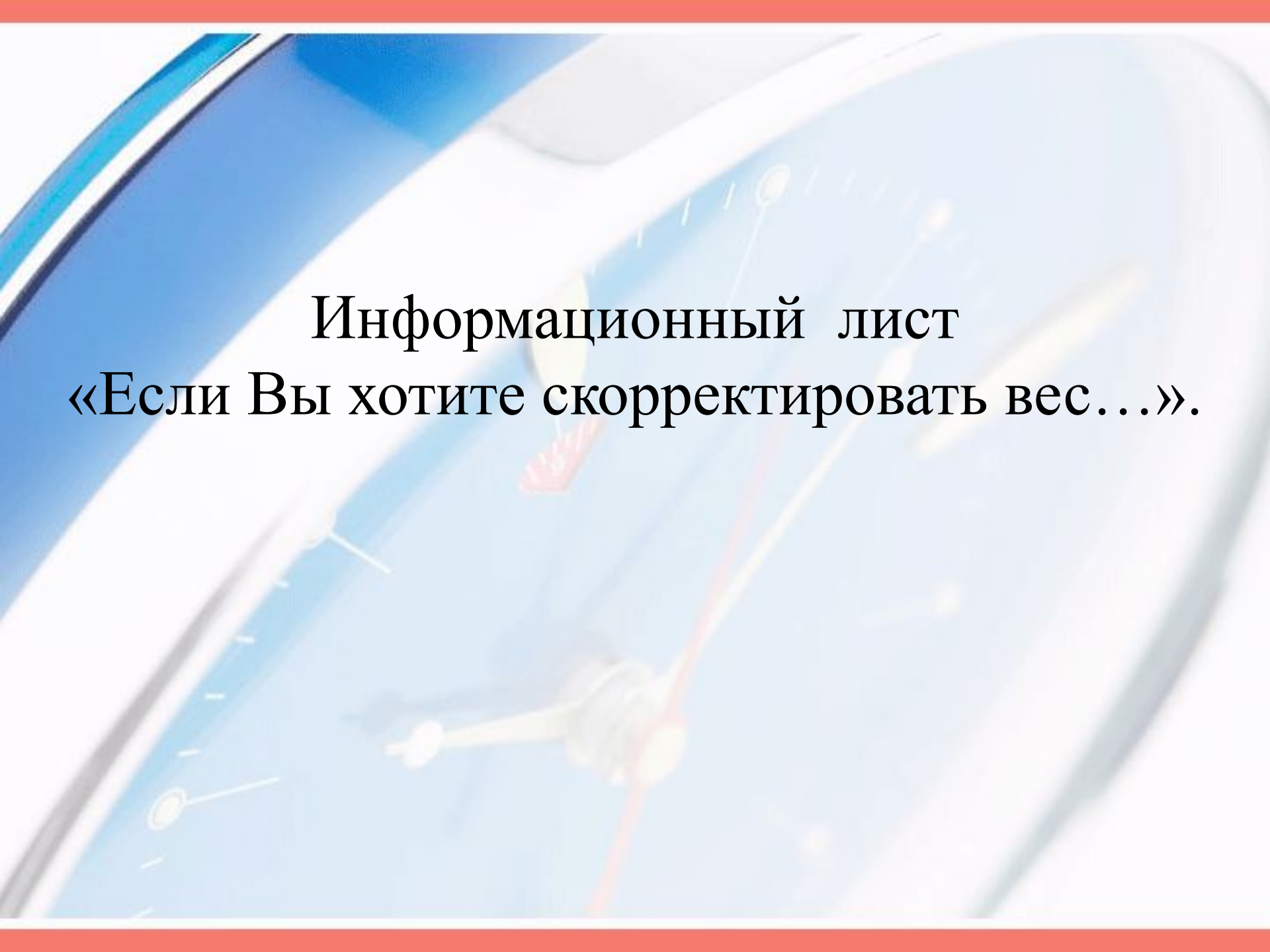
| Вес до посещения | Начало занятий | Количество занятий в неделю | Длительность занятия | Вес через месяц |
|------------------|----------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|
| 85 кг | 11.11.2018г. | 4 раза | 1 час | 84 кг 650г. |

Результаты, полученные в домашней тренировке

| Вес до посещения | Начало занятий | Количество занятий в неделю | Длительность занятия | Вес через месяц |
|------------------|----------------|-----------------------------|----------------------|-----------------|
| 85 кг | 01.12.2018 г. | 7 раз | 1 час | 84 кг 150г. |

Результаты физической подготовленности по контрольно-измерительным тестам

| Скоростно-силовые тесты | Начало | Окончание |
|---|--------|-----------|
| Тест 1 - сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз за 30 с); | 9 | 15 |
| Тест 2 - поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с) | 27 | 29 |
| Тест 3 - поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 30 с) | 26 | 28 |
| Тест 4 - подъем ног под прямым углом из виса на прямых руках на гимнастической стенке (количество, раз за 15 с) | 8 | 12 |



**Информационный лист
«Если Вы хотите скорректировать вес...».**

A close-up, artistic photograph of a clock's internal mechanism. The dial is a vibrant blue with gold-colored hands and hour markers. The gears and movement are visible, with a prominent gold-colored hand pointing towards the top. The lighting is soft, highlighting the metallic textures and the intricate details of the clock's movement.

Благодарю за внимание!