

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»

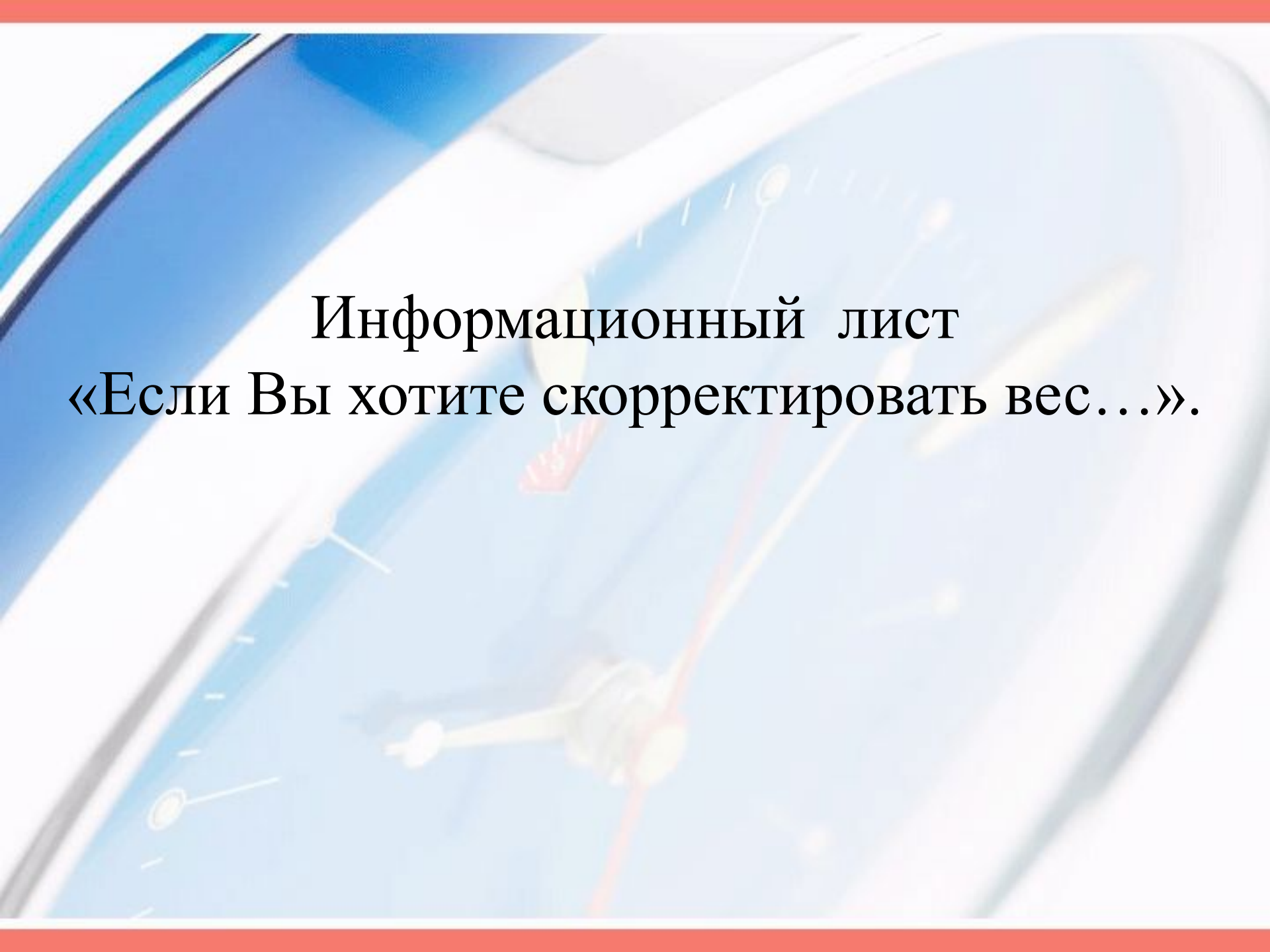
Вес до посещения	Начало занятий	Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Вес через месяц
85 кг	11.11.2018г.	4 раза	1 час	84 кг 650г.

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, slightly blurred photograph of a clock face. The dial is a vibrant blue with gold-colored hour markers and hands. The hands are positioned to show a time around 10:10. The background is a soft, out-of-focus white. The text "Благодарю за внимание!" is centered over the clock face.

Благодарю за внимание!