

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧЕНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ГРЕКО – РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Выполнили:

Родион Баженов
ученик 8 класса;

Колчин Иван

Ученик 10 класса

Руководитель:

Шеянов Петр Алексеевич

Учитель ОБЖ и

Физической культуры



- ▣ **Цель исследования** – оценить влияние занятий вольной борьбой на физическую подготовленность и функциональные резервы организма учащихся 8- 10 классов
- ▣ **Материал и методы исследования:**

Исследование проведено в декабре 2017-январе 2018;

В исследовании приняли участие учащиеся МБОУ « СОШ 50» г. Новокузнецка, занимающиеся

в секции греко-римской борьбы в группе спортивного совершенствования

Физическую подготовленность оценивали по результатам выполнения следующих нормативов:

- ▣ прыжок в длину с места
- ▣ подтягивание на высокой перекладине
- ▣ бег 30 м со старта
- ▣ бег 3000 м
- ▣ наклон вперед стоя на гимнастической скамье

Для оценки работы сердечно - сосудистой системы были проведены:

- ▣ Проба Руфье
- ▣ Ортостатическая проба
- ▣ Оценка индекса Робинсона

Алгоритм проведения пробы Руфье

- У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют ЧСС за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$(4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Алгоритм проведения Ортостатической пробы

- Утром (до зарядки) или же через 15 минут (до еды), проведенных в спокойном состоянии и горизонтальном положении, измеряем пульс в горизонтальном положении. Пульс считаем в течение 1 минуты. После чего встаем и отдыхаем в вертикальном положении 1 минуту. Снова считаем пульс в течение 1 минуты в вертикальном положении. Разница в полученных величинах говорит о реакции сердца на физическую нагрузку при условии смены положения тела, благодаря чему можно судить о тренированности организма и «рабочем» состоянии регуляторных механизмов.

Алгоритм определения индекса Робинсона

Отдыхаем в течение 5 минут и определяем свой пульс в течение 1-й минуты в вертикальном положении (X1). Далее следует измерить давление: верхнее систолическое значение нужно запомнить (X2). Вычисляется по формуле:

- ▣ $ИР = X1 * X2 / 100.$

Практическая часть



Сравнение результатов учащихся с нормативами ГТО на золотой знак для возраста 16-17 лет

	Бег 30 м	Бег 3000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Прыжок в длину с места	Наклон вперед стоя на скамье
Нормативы для получения золотого знака	4,4 сек	12,40 мин	14 раз	230 см	+ 6 см
Колчин Иван 17 лет	4,3 сек	12,30 мин	15 раз	230 см	+8 см
Черыков Алексей 17 лет	4,2 сек	12,10 мин	16 раз	240 см	+ 10 см

Сравнение результатов учащихся с нормативами ГТО на золотой знак для возраста 13-15 лет

	Бег 30 м	Бег 3000 м	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Прыжок в длину с места	Наклон вперед стоя на скамье
Нормативы для получение золотого знака	4.7 сек	13.00 мин	12 раз	215 см	+ 11
Кусакин Иван 14 лет	4.3 сек	12.20 мин	15 раз	240 см	+11
Баженов Родион 15 лет	4.4 сек	12.20 мин	16 раз	237 см	+ 13

Показатели индекса Руфье

	Р1 (ЧСС за 15 сек.)	Р2 (ЧСС за 15 сек.)	Р3 (ЧСС за 15 сек.)	Величина индекса
Колчин Иван	16	25	19	4
Черыков Алексей	19	26	20	6
Баженов Родион	16	22	18	2.4
Кусакин Иван	16	23	19	3.2

Показатели ортостатической пробы

	Пульс лежа	Пульс стоя	Разница
Колчин Иван	62	72	10
Черыков Алексей	70	81	11
Баженов Родион	60	71	11
Кусакин Иван	63	73	10

Показатели индекса Робинсона

	ЧСС	Давление (систолическое)	Величина индекса
Колчин Иван	68	119	81
Черыков Алексей	78	126	92
Баженов Родион	65	122	79
Кусакин Иван	64	117	75

Вывод

- Анализируя таблицы можно сделать вывод о том, что физическая подготовленность учащихся, занимающихся в секции греко-римской борьбы, находится на высоком уровне. Результат сдачи нормативов соответствует золотому значку норм ГТО у всех тестируемых. Кроме того, проведенные пробы и тесты показали, что сердечно-сосудистая система наблюдаемых находится в хорошем состоянии. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что занятие греко-римской борьбой благоприятно сказывается на физическом состоянии ребят. Кроме этого стоит добавить, что помимо развития физических качеств, занятия борьбой развивают дисциплину, волю к победе, упорство и любовь к труду.

Спасибо за внимание!

