

Исследовательская работа

***БАСКЕТБОЛ ЭТО ОДИН ИЗ
ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ РОСТА
ШКОЛЬНИКА ИЛИ КАК СТАТЬ
«ДЯДЕЙ СТЕПОЙ –
ВЕЛИКАНОМ ?»***

Автор Аронов Захар

3 «А» класс

Классный руководитель Кудасова О. А.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

ИЗУЧИТЬ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ БАСКЕТБОЛОМ И РАЗВИТИЕМ РОСТА ШКОЛЬНИКА.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

РОСТ ШКОЛЬНИКА.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА РОСТ ШКОЛЬНИКА.



ЗАДАЧИ:

1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ НА ТЕМУ РОСТА ЧЕЛОВЕКА И НА ТЕМУ ВЛИЯНИЯ БАСКЕТБОЛА НА РАЗВИТИЕ РОСТА.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

3. ОБРАБОТКА И АНАЛИЗ, ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.

4. ОФОРМИТЬ ВЫВОДЫ И СОСТАВИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРЕДПОЛОЖИМ, ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ, ТО МОЖНО ВЫРАСТИ ВЕЛИКАНОМ...





- Уже второй год я занимаюсь в баскетбольной секции школы. Мне нравится эта интересная, подвижная игра. Когда я выхожу на площадку и беру в руки оранжевый баскетбольный мяч, то чувствую ответственность перед командой и радуюсь, когда у меня все получается.



История развития баскетбола

- На свете существуют десятки различных видов спорта, наверное, даже сотни. А многие ли из них могут похвастаться тем, что знают имя своего создателя?
- А вот имя создателя баскетбола известно. Это – Джеймс Нейсмит, преподаватель физкультуры Спрингфилдского колледжа, который находится в США. Это был исключительно образованный и всесторонне развитый спортсмен. Он вел занятия со студентами, а также был инструктором по каноэ, крикету, борьбе, плаванию, боксу и капитаном футбольной команды. В декабре 1891 года Нейсмит обещал своим ученикам придумать новую игру, которая годилась бы для закрытых помещений.



Самые высокие и самые маленькие баскетболисты

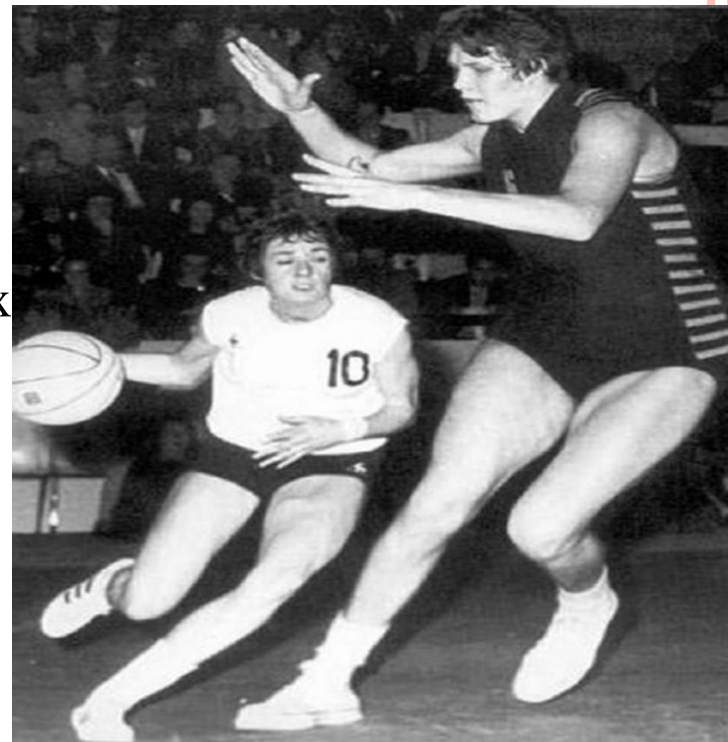
Баскетбол – игра для высокорослых мужчин.

Самара стал местом жительства самого высокого баскетболиста – Александра Сизоненко. Его 2 метра 40 сантиметров давно вписаны в Книгу рекордов Гиннеса.

У китайского баскетболиста Сун Минмина, рост - 236см. Сейчас Минмин живет в США, где является игроком Мэрилэнд Американской баскетбольной ассоциации.

Негритянский гигант – Шакил О’Нил не похож на болезненного человека, выросшего из-за нарушений в организме. Этот гигант просто пышет здоровьем и энергией. Его рост 216 сантиметров, а вес - 143кг. На сегодняшний день он является одним из самых дорогостоящих баскетболистов. Он неоднократно становился олимпийским чемпионом, чемпионом мира и НБА.

А вот среди женщин самой высокой признана легендарная баскетболистка Ульяна Семенова ее рост 2 метра 13 сантиметров.



Развитие роста человека

1. Исходя из среднего роста родителей рост ребенка к периоду его завершения (18-19 лет) будет составлять:

*для мальчиков (рост папы + рост мамы): $2 + 5\text{см}$;
для девочек (рост папы + рост мамы): $2 - 5\text{см}$.*

2. По формулам Таннера, исходя из роста ребенка в 3 года:

окончательный рост для мальчиков:

$1,27 \times \text{рост в 3 года} + 54,9 \text{ см}$

окончательный рост для девочек:

$1,29 \times \text{рост в 3 года} + 42,3 \text{ см}$.



Практическое исследование

- Я решил провести исследования своего роста. Зная рост своих родителей, а именно:
- Рост папы - 174см
- Рост мамы – 170см
- Подставим данные в формулу:
- $(174\text{см} + 170\text{см}) : 2 + 5 = 177\text{см}$
- Это значит, что к 18 годам мой рост будет составлять 177см
- Как вы понимаете это небольшой рост для будущего баскетболиста.
- Тогда я решил узнать, а какой рост будет у меня окончательным.
- Для того, чтобы это узнать я воспользовался другой формулой, а именно:
- Мой рост, когда мне было 3года, составлял – 92см, следовательно:
- $1,27 \times 92\text{см} + 54,9\text{см} = 171,7\text{см}$,т.е. 172см. Значит, мой рост не увеличится после 18 лет. Вывод только один: надо заниматься спортом. Я буду заниматься любимым видом спорта - баскетболом.



Баскетбол как один из факторов развития роста школьника.

Для того чтобы вырасти следует соблюдать следующие условия:

- -требуется соблюдать здоровый образ жизни: полноценный сон (не менее 6 часов), рациональное питание и желательно не подвергать себя стрессам;
- - в рационе необходимо увеличить содержание витаминов А и различные витамины роста. Витамин роста содержат: морковь, перец, яйца (желток), молоко, манго, абрикосы, кабачки, а также шпинат и капуста;
- - делать упражнения;
- - если есть возможность, посещайте бассейн. Человек может, продолжать расти до 27 лет, а иногда и дольше. И даже если вы уже несколько лет не растете, это еще ничего не значит.



Заключение

- В результате проделанной работы я получил возможность изучить взаимосвязь занятий баскетболом и увеличение роста человека. По итогам данного исследования можно сделать следующие выводы:
- Гипотеза, сформулированная в начале работы была подтверждена частично.
- По итогам исследования можно сделать вывод о том, что занятия баскетболом действительно могут выступать одним из факторов развития роста школьника.
- Из приведенной выше литературы можно увидеть, что баскетболисты бывают разными по росту: и 160см., и 240см.

