



КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт фундаментальной медицины и биологии  
Отделение физической культуры  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта  
Направление: 44.03.01- Педагогическое образование  
Профиль: Образование в области физической культуры

Выпускная квалификационная работа  
**«ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА  
ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Гарипов Нияз Талгатович**– студент  
заочного отделения группы 01-281

Научный руководитель: **Валеев Айрат Минегалимович**–  
доцент, кандидат биологических наук

Казань-2017

# Актуальность исследования

Двигательная деятельность (активность) – совокупность двигательных актов. Двигательная деятельность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм.

# Цель и задачи исследования

- **Цель исследования**— изучение влияния гигиенических факторов на двигательную деятельность учащихся среднего школьного возраста.

## **Задачи:**

1. Определить физическое развитие детей 12 и 14 летнего возраста
2. Определить влияние температуры воздуха на изменения частоты сердечного сокращения мальчиков 12 и 14 лет
3. На основе анкетирования выявить виды двигательной деятельности мальчиков 12 и 14 летнего возраста
4. Выявить влияние температуры воздуха на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста

# **Объект и предмет исследования**

**Предмет исследования** – изучение гигиенических основ двигательной деятельности детей.

**Объект исследования** – дети 12 и 14 летнего возраста.

# Гипотеза исследования

Гигиенические факторы, в частности температура окружающей среды оказывает влияние на двигательную деятельность детей среднего школьного возраста.

# Организация и методы исследования

- Наши исследования проводились в муниципальной общеобразовательной школе МБОУ СОШ с.Село-Чура Кукморского района. Всего в исследовании приняли участие 60 учеников 12 и 14 лет. Исследования проводили с теми школьниками, которые относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Старались брать учеников, которые не болели в последние две недели. Исследования проводили в спортивном зале и на улице.

# Ход исследования

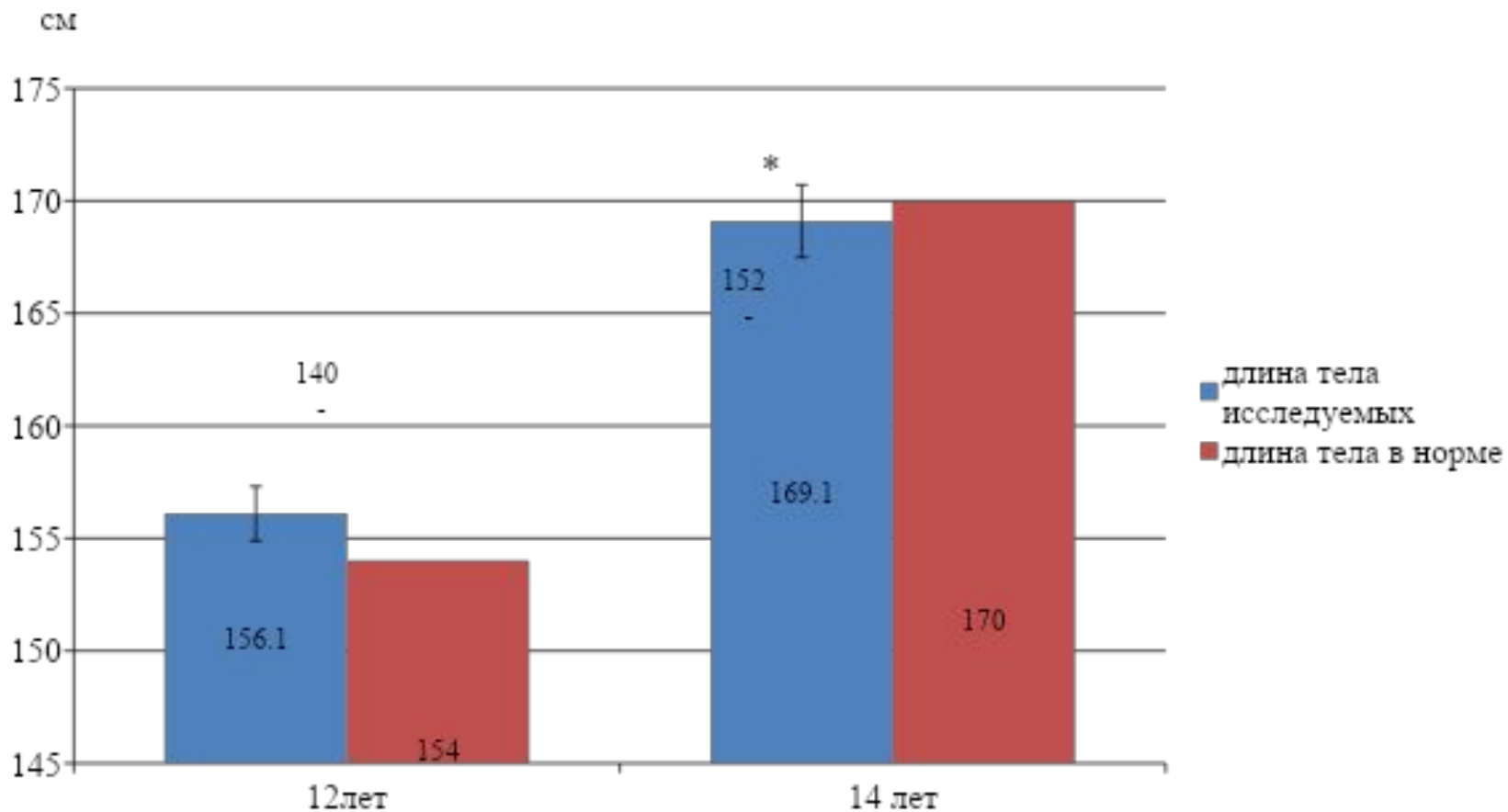
Для изучения двигательной активности и функциональных показателей детей среднего школьного возраста нами были выбраны методы: соматометрии, физиометрии, физический, а также анкетирования.

Из антропометрических показателей нами были взяты: масса тела (кг) и длина тела (см). Массу тела измеряли на медицинских весах – с точностью до 0,5 кг. Длина тела измерялась медицинским ростомером – с точностью до 0,1 см.

При изучении функциональных показателей определяли следующие параметры: частота сердечных сокращений и артериальное давление.

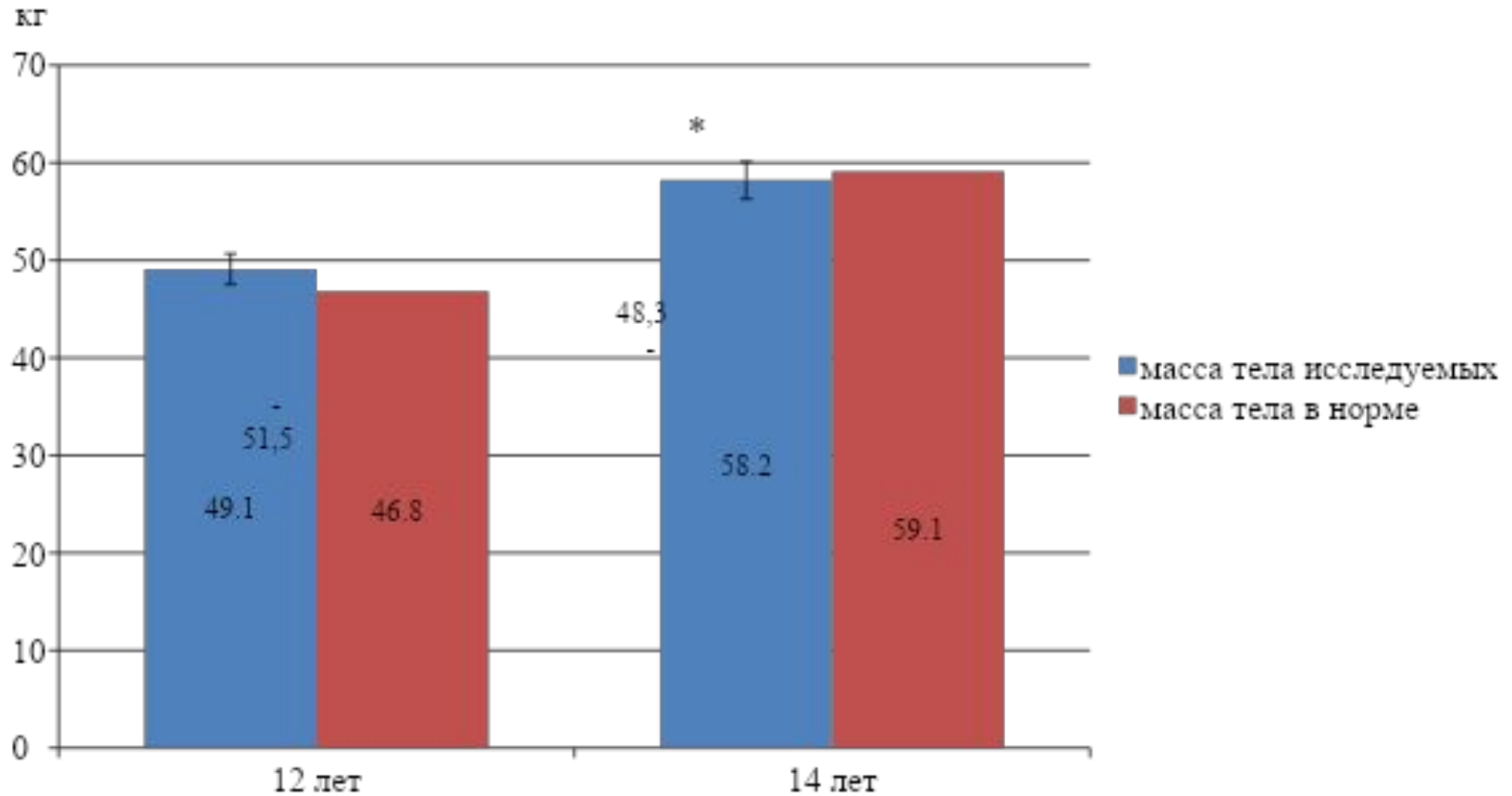
Артериальное давление измеряли с помощью манжетного тонометра после десятиминутного отдыха в положении сидя, на правой руке. Частоту сердечных сокращений подсчитывали на лучевой артерии за 1 минуту.

# Показатели длины тела мальчиков 12 и 14 летнего возраста

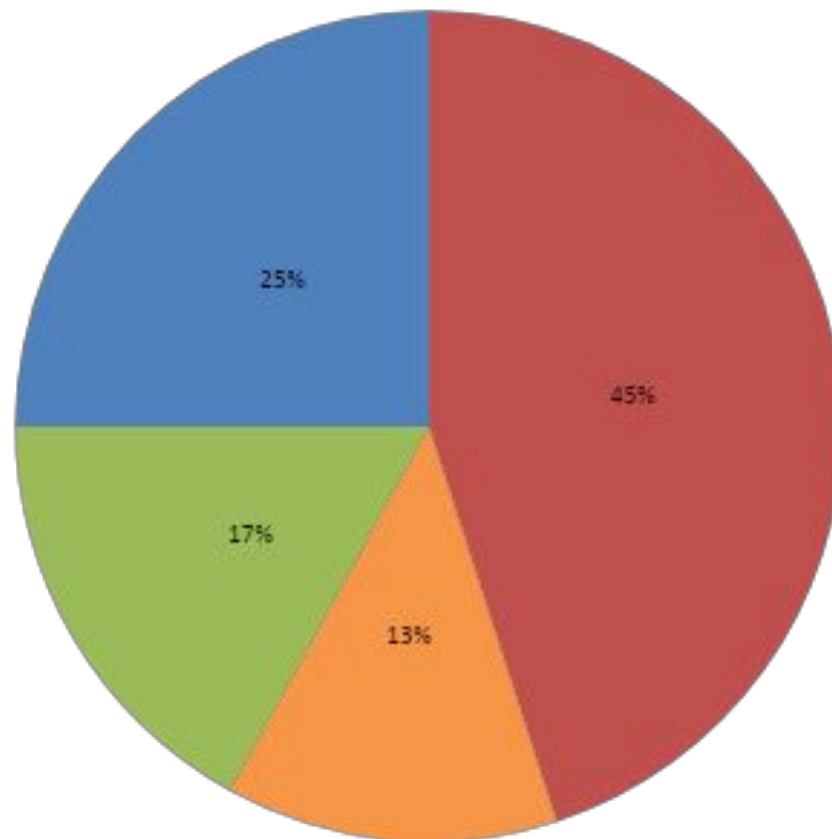




# Показатели массы тела мальчиков 12 и 14 летнего возраста.

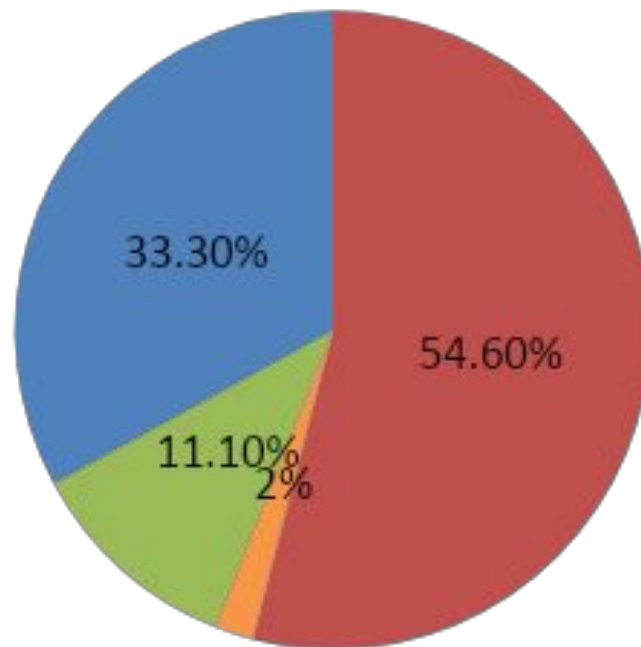


# Результаты анкетирования девочек 12 лет



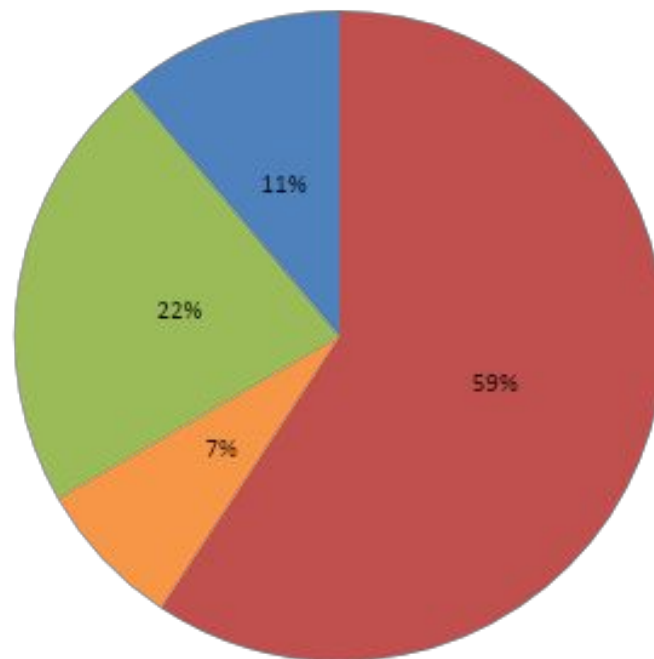
■ телевизор+компьютер ■ занимаются муз школе ■ занимаются спортом ■ не занимаются

# Результаты анкетирования девочек 14 лет



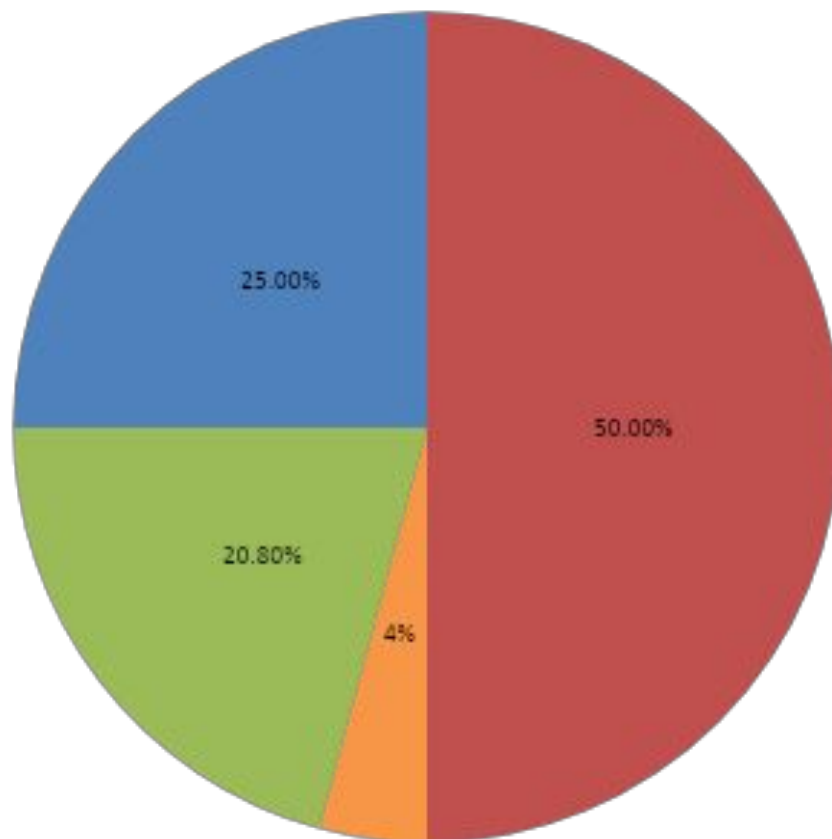
- телевизор+компьютер
- занимаются муз школе
- занимаются спортом
- не занимаются

# Результаты анкетирования мальчиков 12 лет



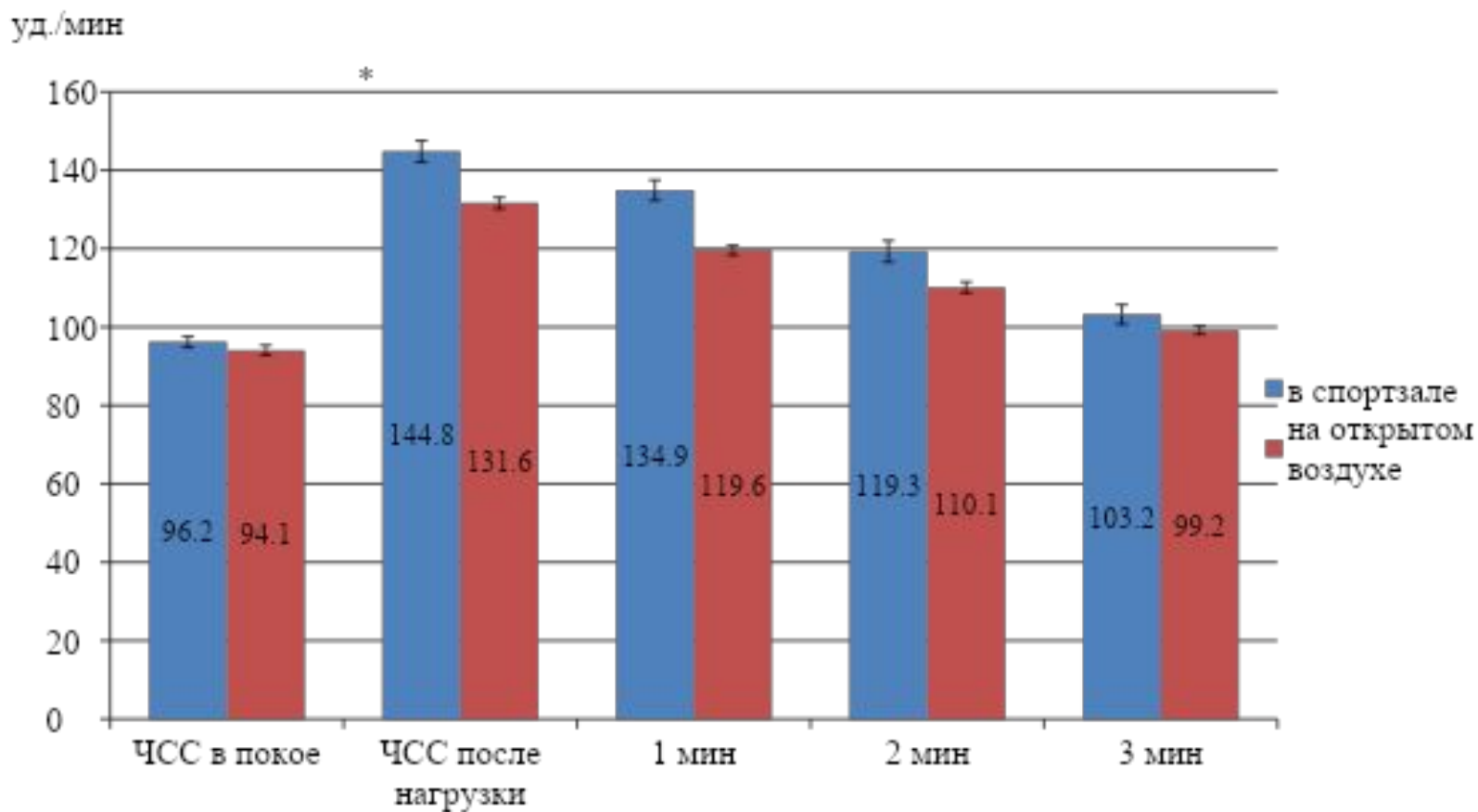
- телевизор+компьютер
- занимаются муз школе
- занимаются спортом
- не занимаются

# Результаты анкетирования мальчиков 14 лет

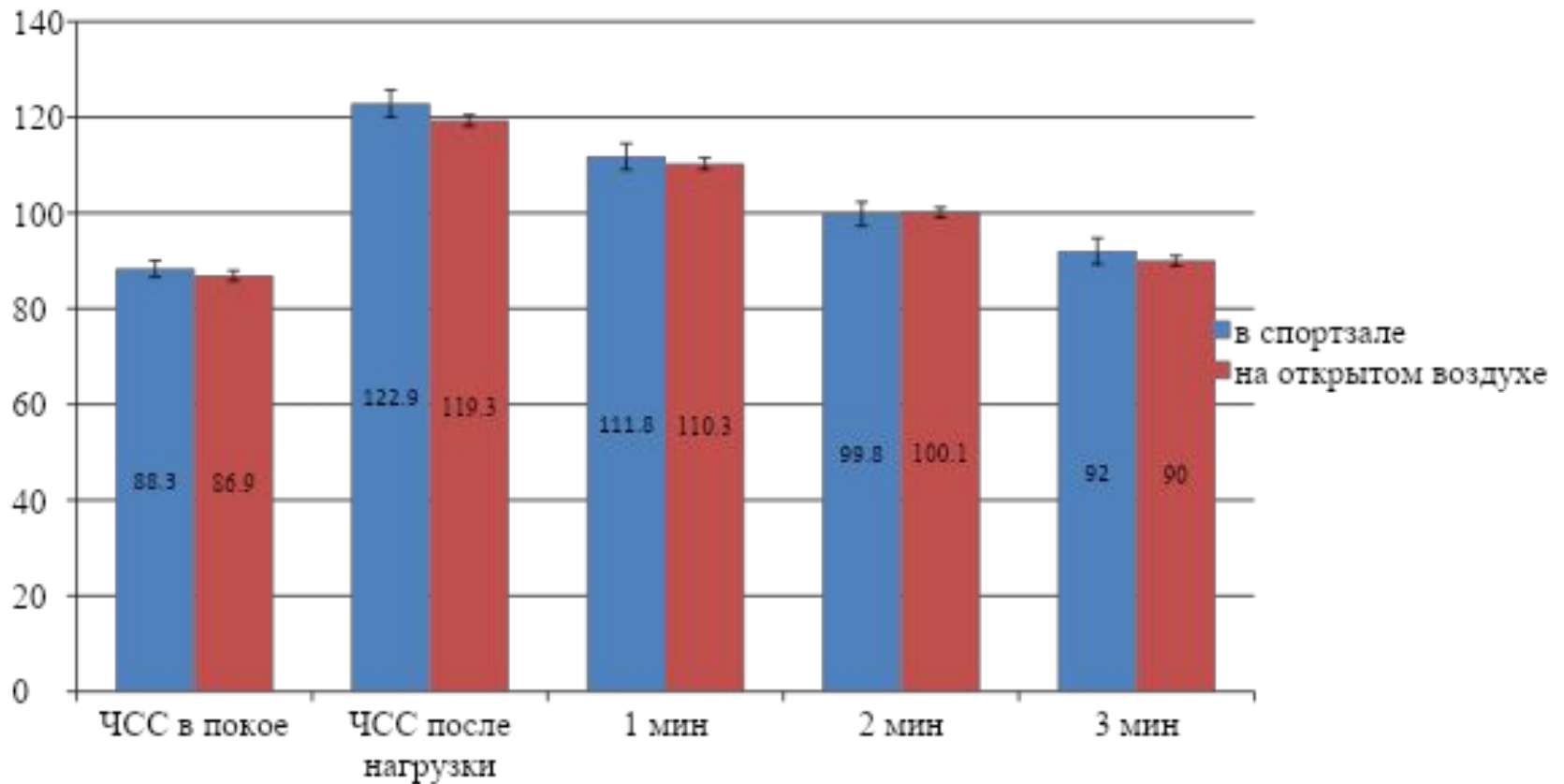


■ телевизор+компьютер ■ занимаются муз школе ■ занимаются спортом ■ не занимаются

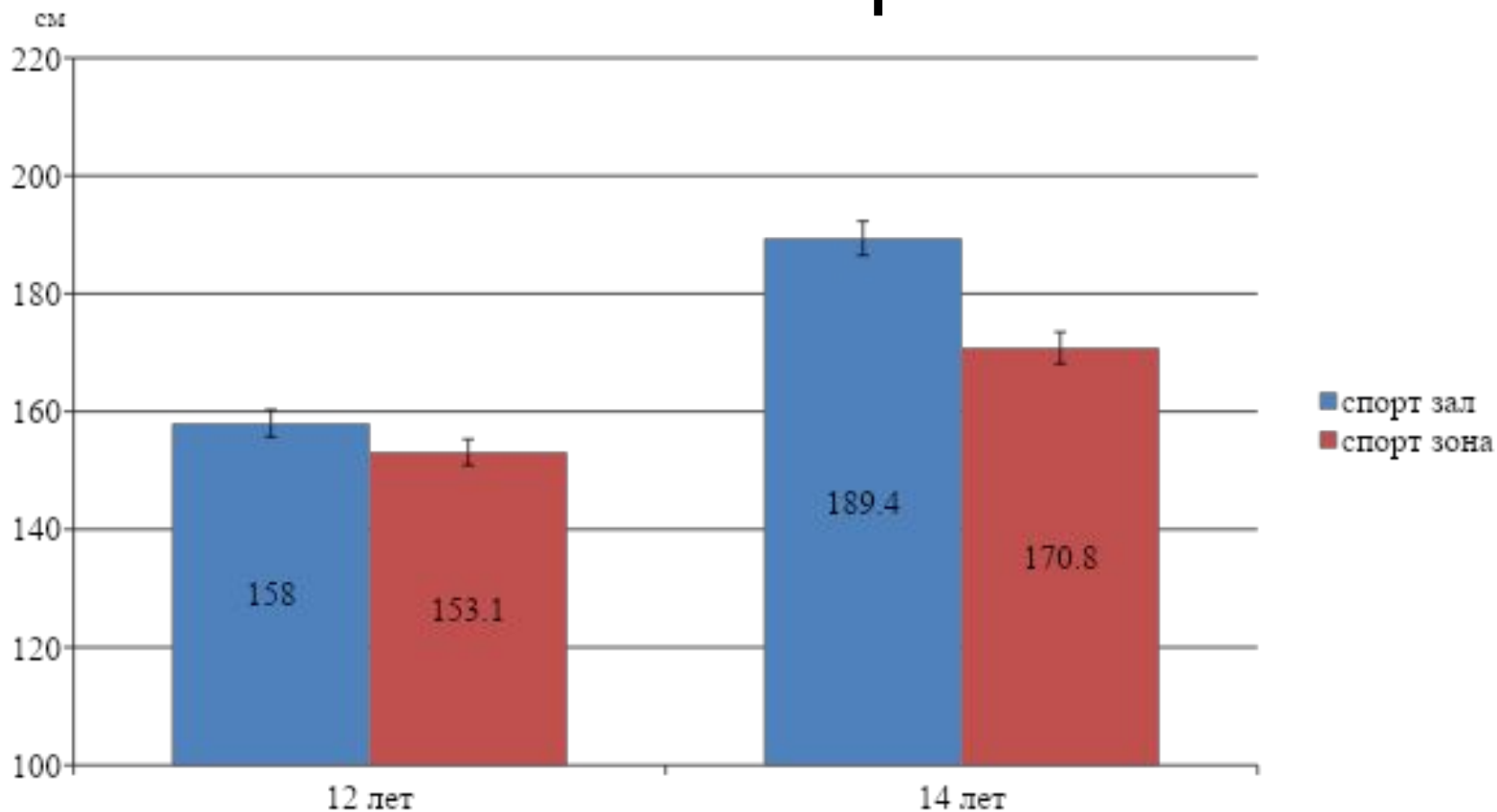
# Показатели ЧСС мальчиков 12 лет при выполнении физической нагрузки



# Показатели ЧСС мальчиков 14 летнего возраста при выполнении физической нагрузки.



# Результаты мальчиков теста «прыжок в длину с места» 12 и 14 летнего возраста





# Заключение

- Изучение и совершенствование технических приемов наиболее эффективно происходит, если у юного баскетболиста достаточно высокий уровень развития ведущих двигательных способностей (быстроты, ловкости, выносливости) и при использовании игрового метода обучения, ситуаций состязания, соревновательных ситуаций.
- Проведение уроков по баскетболу – процесс творческий, и его качественный уровень во многом зависит от практического опыта и педагогического мастерства учителя. Педагог должен постоянно использовать на уроках баскетбола интересные и разнообразные подвижные игры, эстафеты, ситуации соперничества, сочетающихся с ловкостью, быстротой, высокой координацией движений, находчивостью. Это поможет учащимся качественно овладеть основными техническими приемами в баскетболе.



КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**Спасибо за внимание!**