

«Влияние скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему школьников»



обучающейся 8 «В» класса
Широковой Виктории
Руководитель проекта:
учитель физической культуры
Марычева Елена Михайловна

Чтобы предотвратить ИНФАРКТ:

Соблюдайте правила
рационального питания



Контролируйте
артериальное давление



Откажитесь
от курения

Не употребляйте
алкоголь



Занимайтесь
физической
культурой



Проверяйте уровень
холестерина
и сахара
в крови



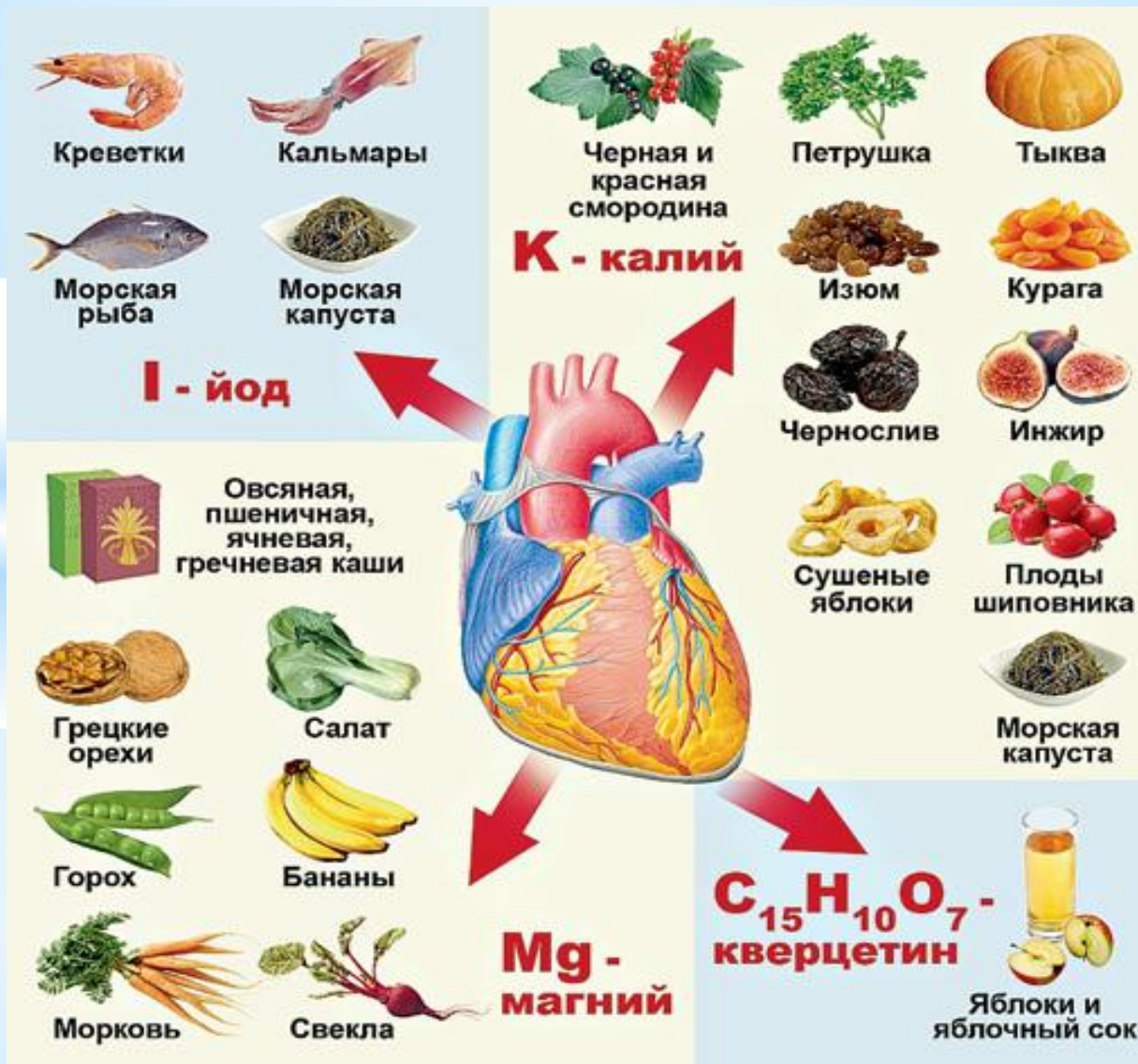
Избегайте
стресса



Пройдите диспансеризацию – сохраните свое здоровье!

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики», www.rcmp.zdravnsk.ru

Необходимо помнить - болезнь проще предупредить, чем лечить.



* Скандинавская ходьба



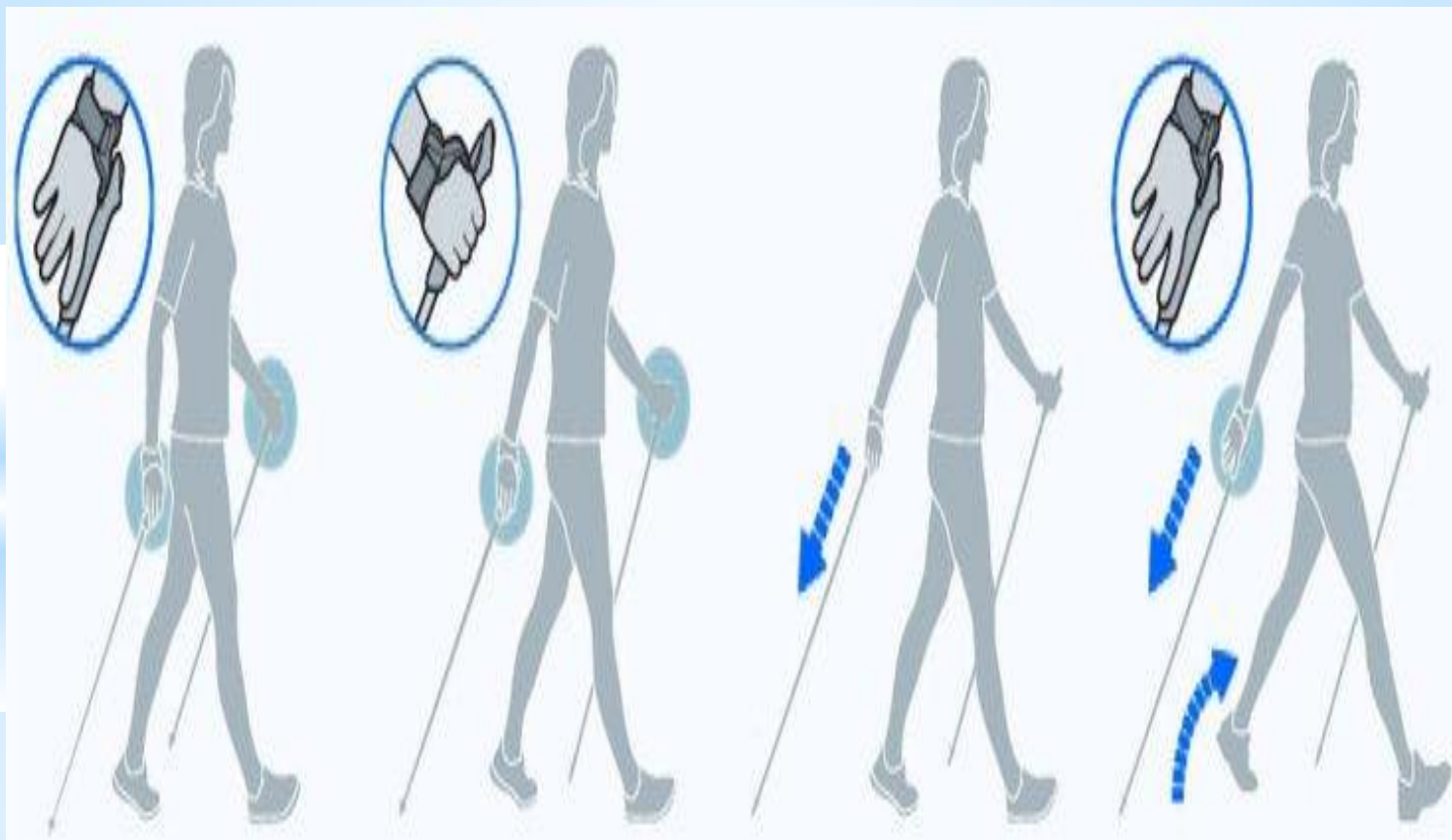
* Эффект от занятий



МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ



* Техника



Мои исследования

*** Оценка уровня состояния
физической подготовленности
учащихся 8 «В» класса:**

Уровни	Физическая подготовленность учащихся
низкий	42,3%
средний	23,1%
высокий	34,6%

Учащиеся с ослабленным здоровьем

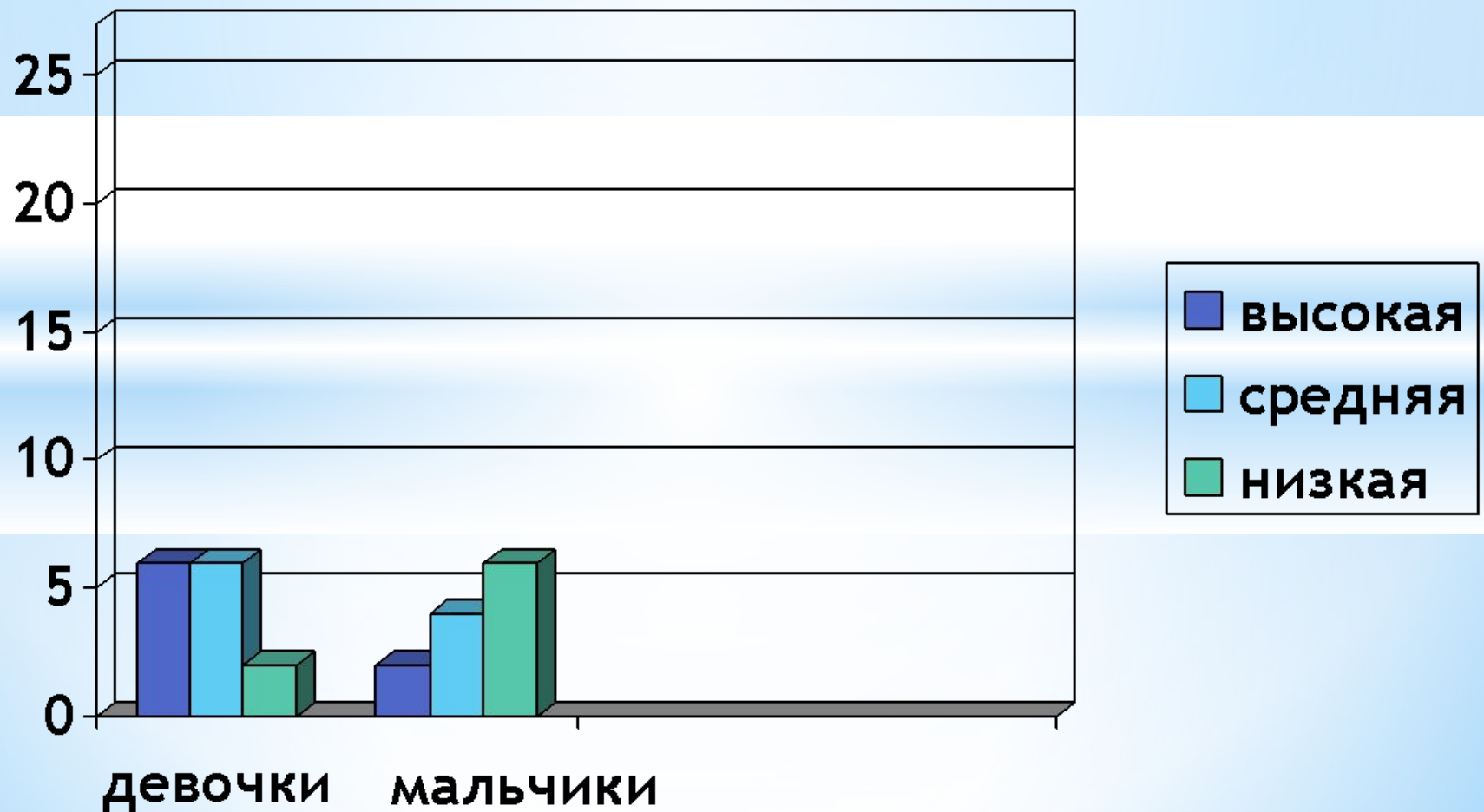
Учащиеся с ослабленным здоровьем

Учащиеся с ослабленным здоровьем					
8 «Б»		8 «В»		8 «Г»	
ЧБ	СМГ	ЧБ	СМГ	ЧБ	СМГ
30,8%	15,3%	42,3%	11,5%	46,2%	15,3%

ОПРОС

Вопросы	Ответы (%)		
	да	нет	иногда
Соблюдаете ли Вы режим дня.	4,6	81,8	13,6
Используете ли Вы в своём рационе питания вредные продукты: продукты быстрого приготовления, лимонады и т. д.	75	8,1	15,9
Есть ли у Вас излишки веса?	29,5	59,1	11,4
Часто ли Вы употребляете сладкое?	91,8	4,1	4,1
Если у Вас вредные привычки: курение, алког.содержащие напитки?	11,4	63,6	25
Занимаетесь ли Вы регулярно физкультурой и спортом?	20,5	70,4	9,1
Много ли Вы времени проводите за компьютером или телевизором?	70,5	11,4	18,1
Много ли Вы времени тратите на выполнение домашнего задания (2 часа и более)	86,8	6,6	6,6

Анализ показателей физической подготовленности учащихся 8 "В" класса



Скандинавская ходьба в лесопарке



* **Снаряжение**



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

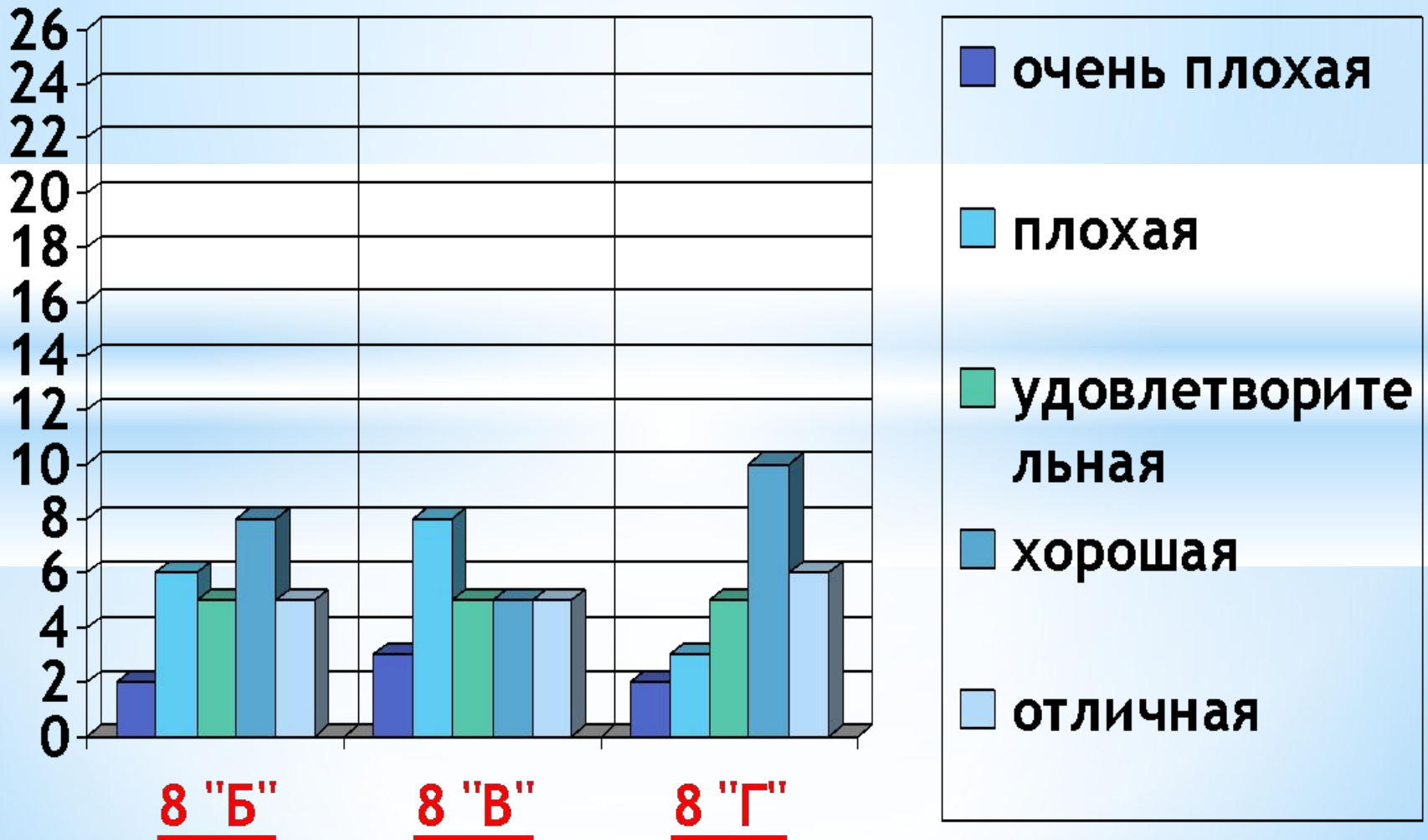
Самочувствие	
Аппетит	
Настроение	
Пульс (уд./мин) до тренировки и после	
АД (мм рт.ст.) до тренировки и после	
Вес, кг	
«Мышечное чувство» (напряжение)	
Ошибки в технике СХ	
Затруднение в дыхании (одышка)	
Другие болевые ощущения	
Нарушение режима	
Тренировочные нагрузки	

Т
р
е
н
и
р
о
в
о
ч
н
ы
е
н
а
г
р

Нормативы для занятий скандинавской ходьбой

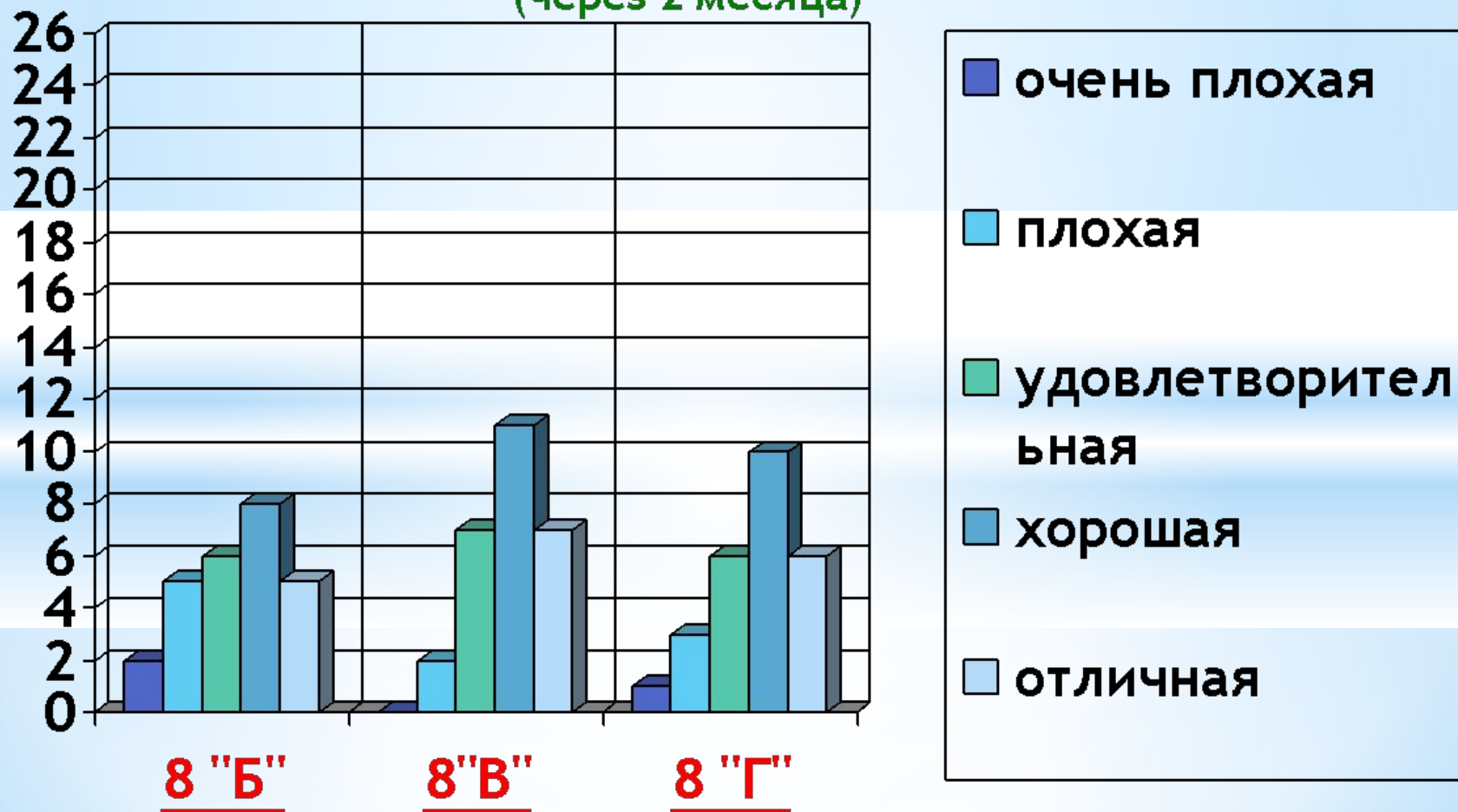
Степень подготовленности	Расстояние, пройденное за 25 мин (км)	
	девушки	юноши
Очень плохая	Меньше 1,5	Меньше 1,6
Плохая	1,5 - 1,84	1,6 - 1,9
Удовлетворительная	1,85 - 2,15	2,0 - 2,4
Хорошая	2,16 - 2,64	2,5 - 2,7
Отличная	Больше 2,6	Больше 2,8

Степень подготовленности до начала эксперимента



Степень подготовленности после начала эксперимента

(через 2 месяца)



Уровень заболеваемости в 8-х классах до и после эксперимента

Класс	до	после
8 «б»	30,8 %	26,9 %
8 «в»	42,3 %	15,4 %
8«г»	46,2 %	46,2 %

* Заключение

Присоединяйтесь!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИДИ В ДВИЖЕНИЕ!



ФЕСТИВАЛЬ

СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

«ЗОЛОТЫЕ ЖИГУЛИ»

27-28 августа

МАСТЕР-КЛАССЫ, ПРЕЗЕНТАЦИИ,
МАСС СТАРТ 3 И 5 КМ

Начало 10.00

Лыжная база «Чайка»

(пос. Управленческий)

Клуб Скандинавской Ходьбы «Доброходы» г. Самара

тел. 8 927 265 5418, 8 (846) 334-69-90

www.samaranordic.com [vk/com.samdobrohod](https://vk.com/samdobrohod)