



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.

Заключение

- Изучение гигиенических основ двигательной деятельности показывает что, особое внимание необходимо уделять двигательной активности детей среднего школьного возраста. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.
- Использование гигиенических принципов в учебно-воспитательном процессе, учет температурного режима среды при занятии физической культурой, оказывают влияние на частоту сердечного сокращения и на показатели физического развития учащихся среднего школьного возраста. Это подтверждается результатами наших исследований. Полученные результаты позволяют рекомендовать учителям физической культуры в большей степени проводить занятия на спортивных зонах школы с учетом гигиенических норм температурного режима.



КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо за внимание!