

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«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

Работа завершена:

« 23 » 05 2017 г.



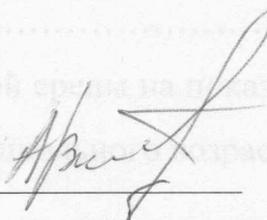
Н.Т.Гарипов

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

« 30 » 05 2017 г.

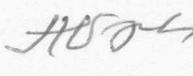


А.М.Валеев

Заведующий кафедрой ТиМФКиС

д.б.н., доцент

« 5 » 06 2017 г.



Н.И.Абзалов

Заведующий отделением ФК

д.б.н., доцент

« 5 » 06 2017 г.



Н.И.Абзалов

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1 Влияние гигиенических факторов на двигательную деятельность детей среднего школьного возраста.....	6
1.2 Гигиенические нормы двигательной деятельности детей среднего школьного возраста.....	12
1.3 Значение гигиенических принципов в организации занятий физическими упражнениями.....	23
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1 Организация исследования.....	37
2.2 Методы исследования.....	37
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	45
3.1 Физическое развитие мальчиков 12 и 14 летнего возраста.....	45
3.2 Результаты анкетирования детей среднего школьного возраста.....	46
3.3 Влияние температуры окружающей среды на изменение частоты сердечного сокращения и артериального давления мальчиков среднего школьного возраста.....	49
3.4 Влияние температуры окружающей среды на показатели физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. 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.

Последнее несколько лет отмечается прогрессирующая гиподинамия у молодого поколения, это в свою очередь обусловлено большим объемом учебных занятий, которые проходят не только в закрытых аудиториях, а также и дома. В результате у школьников с каждым годом возрастает процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата, избыточной массой, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями [4].

Отрицательно влияет на многие функции растущего организма недостаточная двигательная активность. В результате возникает и получает развитие ряд заболеваний, которые являются патогенетическим фактором.

Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастно-половым гигиеническим нормам (гармоническое физическое развитие, повышение функционального состояния ведущих адаптивных систем организма, сохранение и укрепление здоровья).

Основные факторы, формирующие привычную двигательную деятельность школьников: биологические, социальные и гигиенические.

Биологические факторы. Ведущие биологические факторы, формирующие потребность организма человека в движениях – возраст и пол.

Возрастные изменения количественных показателей суточной двигательной активности обусловлены генетическим кодом и являются биологической особенностью растущего организма [6].

Уровень суточной двигательной деятельности, способствующей нормальному росту, биологическому развитию и сохранению и укреплению здоровья, считается физиологической нормой и применяется в качестве гигиенического критерия для оптимизации организации физического воспитания школьников разных возрастно-половых групп.

Гигиенические факторы. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников, относятся:

- благоприятные гигиенические факторы (рациональный суточный режим; правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной работы; разнообразие используемых средств и форм физического воспитания; нормальные гигиенические условия окружающей среды; наличие достаточных гигиенических навыков; правильный образ жизни семьи);
- неблагоприятные гигиенические факторы: учебная перегрузка в школе и дома; нарушение режима дня; отсутствие условий для правильной организации физического воспитания; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в семье и классе [18].

Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, формирующих привычную двигательную активность школьников, приводит к формированию у них очень низкого ее уровня и, как следствие, к увеличению риска различных нарушений морфологического и функционального развития, возникновению различных хронических заболеваний.

Социальные факторы. Они влияют на величину привычной двигательной активности школьников: образ жизни, организация учебно-воспитательного процесса, физическое воспитание.

У школьников, не занимающихся спортом или другими дополнительными формами физического воспитания, наименьшая двигательная деятельность.

Формированию устойчивой положительной мотивации школьников к активной двигательной деятельности способствует в первую очередь образ жизни семьи, ее двигательный режим. Установка на регулярные занятия физической культурой – обязательное условие формирования и поддержания здорового образа жизни [9].

Цель работы – изучение влияния гигиенических факторов на двигательную деятельность учащихся среднего школьного возраста.

Для решения поставленной цели определили **задачи**:

1. Исследовать 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.

Предмет исследования – изучение гигиенических основ двигательной деятельности детей.

Объект исследования – дети 12 и 14 летнего возраста.

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

Практическая значимость. Полученные результаты об изменении функциональных показателей детей 12 и 14 летнего возраста и оценка двигательной деятельности позволят учителям физической культуры учитывать их в практической деятельности и корректировать нагрузки учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение гигиенических основ двигательной деятельности показывает, особое внимание необходимо уделять двигательной активности детей среднего школьного возраста. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Двигательная деятельность – данный термин многими авторами употребляется по-разному. Между тем как полагает Абзалов Р.А., двигательную деятельность можно обозначить как вид деятельности, выражающий мышечную работу, определяющий физическую работоспособность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность в режиме дня, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Показатели и степень их развития зависят от многих факторов, в частности от климатических условий, наследственности, социально-гигиенических факторов среды обитания и двигательной деятельности.

Гигиенические факторы и естественные силы природы, используемые при занятиях физическими упражнениями, усиливают их эффективность и оздоровительный эффект на организм.

В ходе наших исследований была поставлена цель - изучить гигиенические основы двигательной деятельности детей среднего школьного возраста.

Для решения данной цели нами проведены исследования среди детей 12 и 14 летнего возраста. Рассматривали гигиенические основы в виде влияния температурного режима на физическое развитие и физическую подготовленность мальчиков. А так же учет гигиенических принципов при занятии физическими упражнениями, в частности при сдаче контрольных нормативов на уроке физической культуры.

Согласно полученным результатам было определено, что длина и масса тела мальчиков 12 летнего возраста выше возрастной нормы. А антропометрические данные мальчиков 14 лет соответствуют средним возрастным показателям.

На основе анализа анкет выявлено, что спортом занимаются незначительное количество мальчиков 12 и 14 летнего возраста (21% и 22% соответственно), по результатам, разницы между группами не выявлено. Среди девочек 12 лет спортом занимаются 17% и 11 % девочек 14 летнего возраста. При этом процент мальчиков занимающихся спортом больше, чем девочек.

При исследовании изменений функциональных показателей детей 12 и 14 лет определено, что ЧСС при физической нагрузке на открытом воздухе у мальчиков 12 лет увеличивается на 66%, а в спортивном зале на 71%. А в возрасте 14 лет при выполнении физической нагрузки достоверных различий не выявлено. При исследовании артериального давления ни в одной группе достоверных различий не обнаружено.

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 детей 12 и 14 летнего 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.

8. Волынская, Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие / Е.В. Волынская. – Липецк: Издательство ЛГПУ, 2000. – 113 с.

9. Воробьев, В.Ф. Физико-гигиенические основы физического воспитания детей: учебное пособие / В.Ф. Воробьев. – Издательство ФЛИНТА, 2012. – 154 с.