

Научно-исследовательская работа

Предмет физическая культура

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Выполнил(а):

Байкина Ксения Евгеньевна

учащий(ая)ся 10 класса

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 2» го Серпухова

Руководитель:

Выскребцова Татьяна Евгеньевна,

учитель физической культуры

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 2» го

Серпухова

Содержание	
Введение.....	3
Глава I. Физическая культура и спорт в жизни человека.....	4
1.2.Влияние движения на системы и органы.....	6
1.3 Воздействие спорта на растущий организм.....	7
1.4 Гиподинамия.....	8
Вывод к главе 1.....	9
ГЛАВА II. Описание опытно-экспериментальной работы и ее результаты.....	10
Выводы и предложения.....	18
Заключение	18
Список литературы.....	19
Приложения.....	20

Введение

Высокая физическая работоспособность зависит от хорошего состояния здоровья и является необходимым условием сохранения профессиональной активности. Но в условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов — изменениям, к сожалению, в худшую сторону. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Актуальность выбранной мною темы также заключается и в том, что, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

В настоящее время обучения в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора, компьютера или играют в малоподвижные «сидячие» и компьютерные игры. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения.

Объект исследования: учащиеся школы в возрасте 15-16 лет.

Цель исследования: заставить задуматься учащихся о своём здоровье, о здоровом образе жизни.

Задачи исследования:

- ознакомиться с литературой по данному вопросу;
- выявить количество пропусков по болезни;
- определить какие медицинские группы здоровья есть в параллели 8 классов;
- определить уровень физической подготовки;
- пропагандировать знания о необходимости занятий физкультурой и спортом.

Методы исследования:

Описательный, поисковый, статистический, сравнительный.

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Глава 1. Физическая культура и спорт в жизни человека

1.1. Физическая культура и спорт в жизни человека

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни

одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.

В последние годы все чаще упоминается о физической культуре не только как об автономном социальном факте, но и как об устойчивом качестве личности.

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни [1].

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются всего 8—10 % населения, в то же время в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40—60 %.

Значение физкультуры и спорта в жизни человека значительно увеличилось в последние десятилетия. Спорт и физкультура существенно влияют на состояние организма в целом, на психику и статус человека.

В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням.

В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние,

увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

1.2. Влияние движения на системы и органы

Движение — это жизнь

Организм человека принципиально рассчитан на постоянное движение. Именно поэтому движение рассматривается как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека, как формирующее начало в его развитии. Существует крылатое выражение И.А. Аршавского: «Человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни».

Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата (мышц, костей). Движения способствуют и развитию всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка.

Итак, спорт полезен для здоровья по следующим причинам:

- **Укрепляется опорно-двигательный аппарат:** увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

- **Укрепляется и развивается нервная система.** Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.
- **Улучшается работа сердца и сосудов.** Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.
- **Улучшается работа органов дыхания.** При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.
- **Повышаются иммунитет и улучшается состав крови.** У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически

активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

- **Улучшается метаболизм.** Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови
- **Меняется отношение к жизни.** Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

1.3. Воздействие спорта на растущий организм

О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки.

Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

Влияние занятий физкультурой и спортом на организм школьников неопределимо — именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов

1.4. Гиподинамия

К числу факторов риска, представляющих серьезную опасность для здоровья человека, относится малая двигательная активность, именуемая гипокинезией, которой поражены очень многие люди. Про таких людей обычно говорят: на работе образ жизни сидячий, дома — лежачий.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком только от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета. На протяжении миллионов лет эволюции организм человека был приспособлен к интенсивной мышечной деятельности. Резко изменившиеся

условия жизни в высокоразвитых странах привели к тому, что этот абсолютно необходимый организму фактор в последнее время стал фактически сходить на нет.

Как указывает К. Купер, в течение многих тысячелетий человек формировал себя в физической работе. Сейчас с драматической внезапностью ломается модель, созданная эволюцией.

Многие ученые справедливо считают, что одним из факторов, способствующих высокой заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями, является не тренированность человеческого организма, утрата им приспособленности к интенсивным физическим нагрузкам.

Функциональные нарушения, обусловленные повседневным снижением уровня мышечной деятельности, представляют собой болезненное физическое состояние. Для гипокинетической болезни характерно повышение нервно-мышечного напряжения в покое, увеличение массы тела, учащение сердечного ритма, снижение адренокортикального резерва, силы и растяжимости мышц, уменьшение жизненной емкости легких, снижение работоспособности и раннее старение организма человека.

Гипокинезия быстро разрушает организм, вызывает тяжелые изменения в ряде внутренних органов, часто сочетаясь с избыточным весом (ожирением). Гипокинезия — одна из основных причин развития желчекаменной и мочекаменной болезни, атонии кишечника (запоров), геморроя и аденомы предстательной железы.

Малая подвижность, избыточное питание и вредные привычки в современном обществе привели к росту частоты таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, создав предпосылки к сокращению потенциала жизни в связи со снижением его физических возможностей.

На сегодня в нашей стране более половины населения страдает заболеваниями сердечнососудистой системы.

Вывод к главе 1

Для человека, который ведет здоровый образ жизни, наличие интересного хобби является сильной поддержкой для психического здоровья, а также сохранения гармонии с окружающим миром. Отсюда можно сделать вывод о том, что влияние физических упражнений очень многообразно. Оно хорошо сказывается на работе практически всех органов, а также систем организма человека. Однако самым важным действием считается влияние на сердечно-сосудистую систему. Поэтому, ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь и делая различные физические упражнения, мы тем самым продлеваем свою жизнь.

Глава II. Описание опытно-экспериментальной работы и ее результаты

Один из главных школьных предметов, отвечающих за здоровье ребенка – это, как известно, физическая культура. Без нее невозможно полноценное физическое развитие детей – особенно, в условиях школы, где большую часть времени дети проводят неподвижно, за партами.

Как правило, на физическую культуру «выгоняют» весь класс, предлагая упражнения, которые, согласно программе развития, «прописаны» всем здоровым деткам. И мало кто сегодня вспоминает, что существуют 3 медицинские группы по физкультуре, и далеко не все дети попадают в основную – здоровую.

Исследование проходило на базе школы № 2. в девярых классах. В исследовании приняли участие 112 человек.

Я поставила перед собой следующие задачи:

1. выяснить сколько учащихся занимается в спортивных секциях
2. выяснить к какой медицинской группе относится учащиеся по состоянию здоровья
3. сколько пропусков по болезни с начала учебного года по 11.02 выявлено по классам (сведения взяты из школьного портала)
4. определить уровень физической подготовки учащихся восьмых классов по категориям:

- занимающие в спортивных секциях
- посещающие только уроки физической культуры

5. Как вы относитесь к ЗОЖ – социологический опрос учащихся

1. Для выяснения вопроса – *Сколько учащихся занимаются в спортивных секциях?* я провела опрос. Учащимся был задан вопрос: Кто занимается в спортивных секциях?



Диаграмма 1. Количество занимающихся в спортивных секциях в 9 классах (баскетбол, волейбол, бокс, настольный теннис, спортивный туризм, рукопашный бой)

По результатам анкетирования в 9 классах можно сделать вывод, что занимаются в секциях 27 человек из всех классов. В процентах это составило 24,1% от общего числа (112 человек).

2. Для решения вопроса *К какой медицинской группе относятся учащиеся 9 классов?* Я посетила медицинскую комнату. И медсестра Герман Надежда Сергеевна рассказала, что бывают:

- **Основная.** Здоровые дети, не имеющие серьезных проблем со здоровьем и соответствующие нормам по развитию.
- **Подготовительная.** Дети с незначительными проблемами со здоровьем.

Специальная (А, Б). Дети с серьезными нарушениями в работе главных систем организма и с хроническими заболеваниями. (Приложение 5)

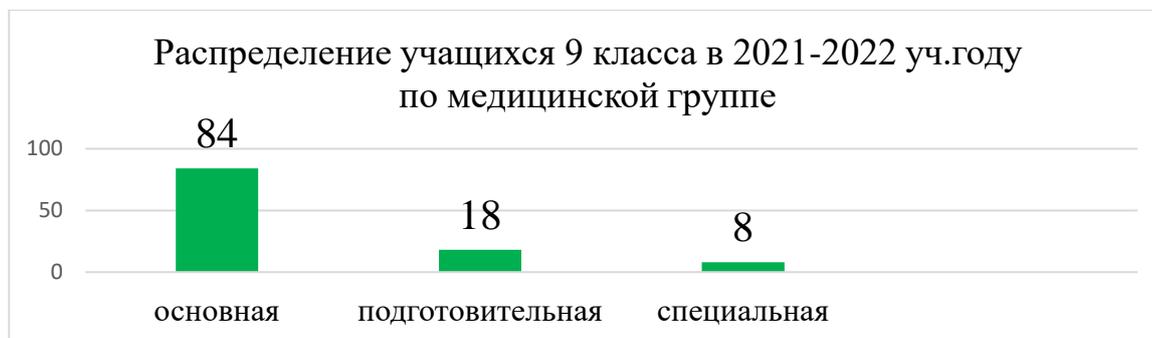


График 1. Распределение учащихся по медицинской группе в 9 классе
Из 8 человек специальной группы – 3 человека относятся к группе В.

Вывод: На основании полученных данных из медицинской комнаты видно, что произошло изменения по всем группам здоровья. На это могло повлиять:

- то что с марта 2020 года школа была на дистанционном обучении и учащиеся в основном вели малоподвижный образ жизни;
- многие могли переболеть бессимптомно и получили осложнения;
- согласно учебному плану стало 2 урока физической культуры в неделю вместо трех уроков.

1. Для ответа на третий были взяты данные в школьном портале о пропусках учащихся с 01.09.2021– 11.12.2021 года

Результаты представлены в таблице.

Таблица 1. Пропуски учащихся 9 классов (уч. год 2021-2022)

№ п/п	Класс	1 триместр	
1	9а	58	Из 10 человек занимающихся – «0» пропусков
2	9б	48	Из 7 человек занимающихся – «0» пропусков
3	9в	31	Из 7 человек занимающихся – «0» пропусков
4	9г	101	Из 3 человек занимающихся – «0» пропусков

Вывод: Проведя анализ пропусков учащихся я сделала вывод, что учащиеся которые занимаются в спортивных секциях в этот период не болели и школу не пропускали (за исключением участие в соревнованиях). За этот же период в прошлом учебном году показатели были меньше. В этом году с начала сентября в школе переболело много учащихся ОРВИ И ОРЗ.

2. Для определения уровня физической подготовки учащихся 9 классов я взяла для сравнения 2 группы учащихся:
 1. Занимающихся в спортивных секциях;
 2. Занимающихся только на уроках физической культуры (из каждого класса случайным образом взято по 4-5 человек)

Таблица 3. Уровень физической подготовки учащихся в 9 классе

Занимаются в спортивных секциях				Занимаются на уроках физической культуры			
Имя	подтягивание	Прыжок в длину	Бег 30 м	Имя	подтягивание	Прыжок в длину	Бег 30 м
Н.	15	251	4,1	М	6	210	5.7
Д.	14	250	3,8	В.	0	197	5.9
Д.	22	275	3,9	Ф.	8	178	5.3
С.	16	275	4,4	П.	4	189	5.5
А.	17	285	3,9	Е.	2	176	5.5
С.	19	265	4,5	С.	0	187	5.6
Н.	17	260	4,2	К.	0	145	5.7
Д.	14	250	4,0	Д.	7	200	5.8
Г.	18	260	4,3	Р.	6	202	6.6
К.	22	243	4,9	А.	8	176	5.6
С.	20	240	4,8	В.	5	169	6.2
Д.	19	228	4,1	У.	6	172	5.8
В.	19	235	4,2	Н.	7	160	6.7
А.	19	247	4,9	Р.	4	176	5.5
А.	16	250	4,0	Р.	1	165	5.5
М.	22	235	4,3	А.	2	148	5.5
А.(ДЕВОЧКА)	25	215	4,8	Е.(ДЕВОЧКА)	15	165	5.6

Вывод: Из таблицы видно, что занимающиеся дополнительно физическими упражнениями, имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям физических качеств

Также в рамках проектно- исследовательской работы мною проведено социологическое исследование об отношении учащихся к спорту и физическим упражнениям

Обоснование проблемы исследования

В рамках здорового образа жизни и профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и выявления причин, влияющих на здоровье человека, было проведено данное исследование.

В исследовании участвовало 112 респондентов, в возрасте 15-16 лет

1.Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни» ?

заниматься спортом - 62

не пить - 10

не курить - 12

не употреблять наркотики - 8

полноценно и правильно питаться - 20

2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

Да - 76

Частично - 19

эта проблема меня пока не волнует - 12

Нет - 5

Другое

3. Занимаетесь ли Вы спортом?

Да - 99

Нет – 13

4 Сколько раз в неделю Вы посещаете спортивный зал или площадки.

раз в неделю - 2

два раза - 83

более 2-х раз в неделю- 27

5.Сколько времени вы уделяете физическим упражнениям в сутки.

30 мин- 8

1 час - 77

2 часа и более – 27

Выводы и предложения

1. результаты исследовательской работы подтвердили, что занимающиеся дополнительно физическими упражнениями, имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям физических качеств;
2. развитие физических качеств зависит от продолжительности занятий физической культурой и спортом;

Предлагаю для повышения уровня физической подготовленности и увеличения объёма двигательной активности необходимо:

- регулярное выполнение утренней гимнастики;
- добросовестное отношение к урокам физической культуры;
- выполнение домашнего задания, направленного на развитие физических качеств;
- дополнительно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время.

Заключение

Результат проведенных мною исследований показывает большое значение регулярных занятий физическими упражнениями на организм и здоровье подростков.

У ребят, которые регулярно занимаются спортом наблюдается высокая работоспособность на уроках, большая активность, меньшая утомляемость, чем у тех ребят, которые совсем не занимаются физическими упражнениями. Особенно полезными для подростков являются занятия плавание в бассейне - за все время наблюдения у этих детей не наблюдается простудных заболеваний.

Мои наблюдения показали, что занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции и бодрость. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде, поэтому увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, возрастает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям. При правильном распределении физических упражнений происходит гармоничное развитие всех отделов ЦНС. Также после занятий физическими упражнениями все отмечают улучшение настроения.

И в заключении хотелось бы обратиться к словам команды известных ученых и врачей под руководством академиков Н.Г.Блохина, К.И.Чазова к нам – школьникам: «Не ждите, пока кто-то за руку вас приведёт на стадион, будьте инициативнее! Занимайтесь физкультурой сами, приобщайте к ней младших братишек и сестрёнок и даже родителей. Помогайте вашим мамам и папам по

дому, чтобы у них высвободилось время для прогулок, туристического похода.

Список используемой литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005. — 127 с.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. - М.: ФК и С, перераб., доп. изд-е, 2001 - 63 с.
4. Айзман Р.Ц. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования, 2005, 27 с.
5. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453 (дата обращения 17.05.2015).
6. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. - с. 172 - 174.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 2002, №4, - С.2 - 7.
8. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002, 207 с.
9. Быховская И.М., Лубышева Л.И. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2015. - №5. - С. 11 - 15.
10. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2013, 269 с.
12. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 2014 г. - 32 с.

An abstract digital illustration featuring a vibrant color palette of pinks, purples, and blues. The scene includes a stylized cityscape with tall buildings on the right, silhouettes of people walking in the foreground, and birds flying in the sky. The overall style is modern and artistic, with a focus on geometric shapes and soft gradients.

ПРИЛОЖЕНИЯ



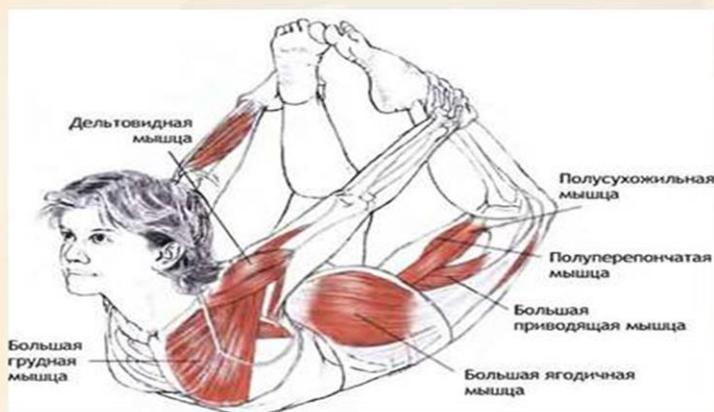
«Человек, двигаясь и развиваясь,
сам заводит часы своей жизни».

И.А. Аршавский

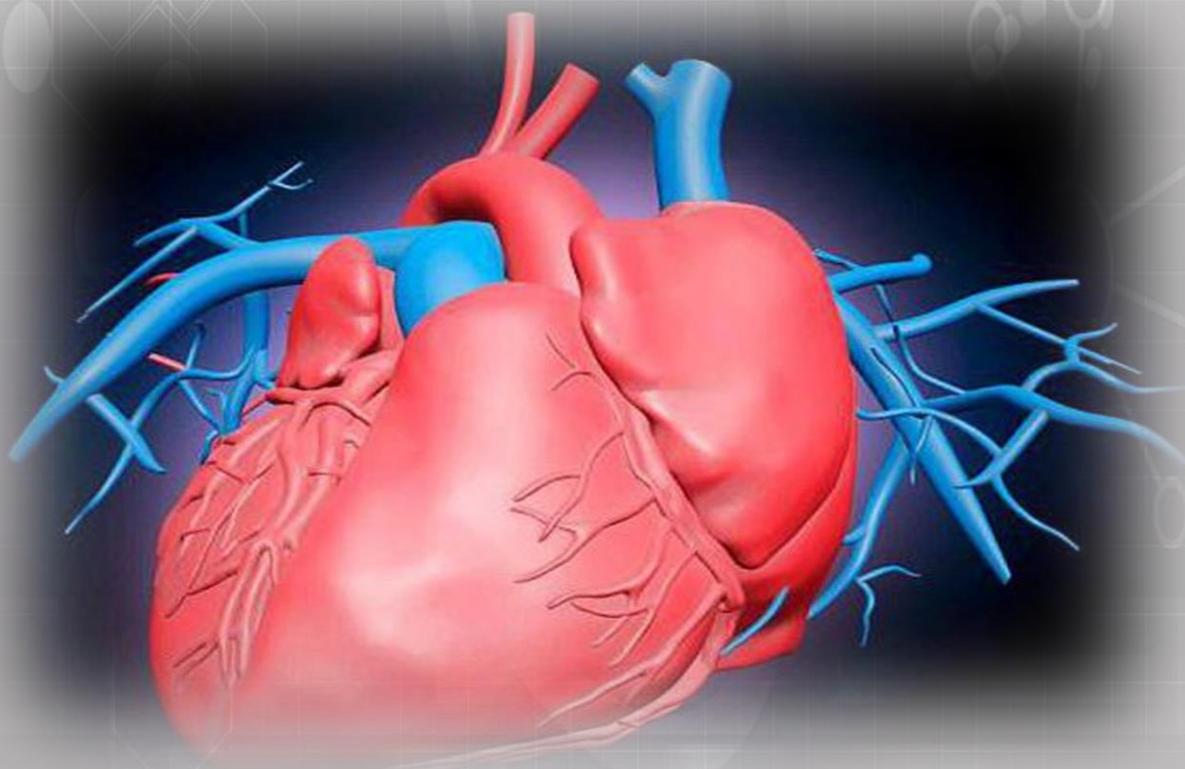


Мощность и величина мышц находятся в прямой зависимости от упражнений и тренировки.

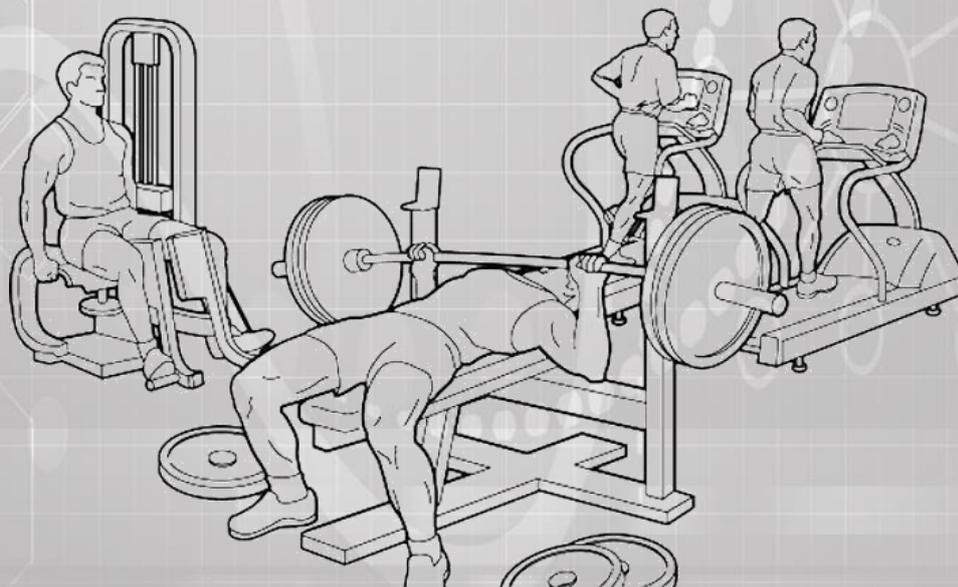
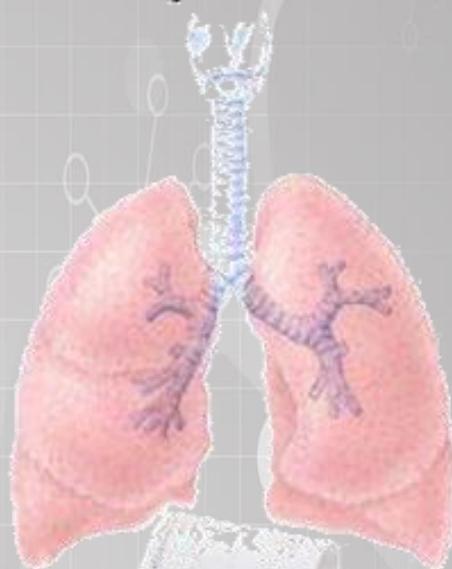
В процессе работы усиливается кровоснабжение мышц, улучшается регуляция их деятельности нервной системой, происходит рост мышечных волокон, т.е. увеличивается масса мускулатуры.



В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.



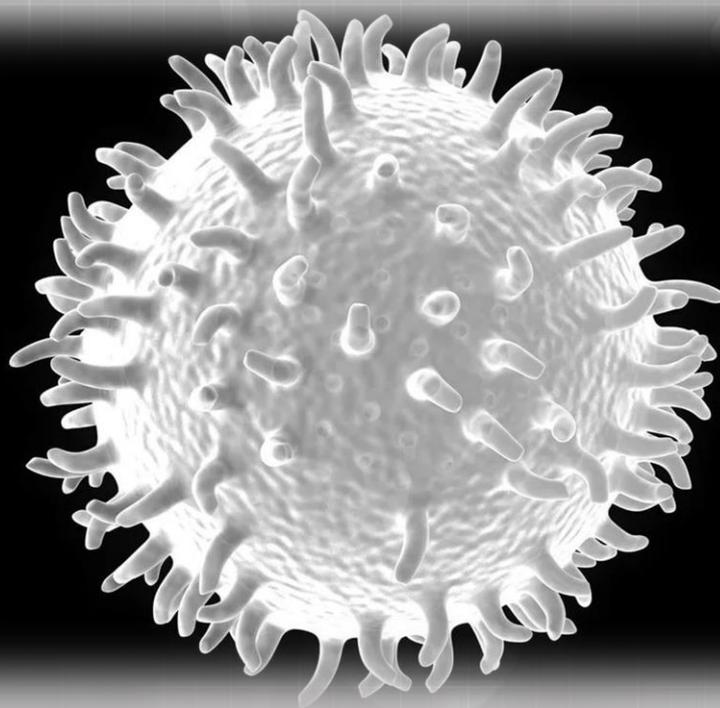
Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.



У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивается с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн.



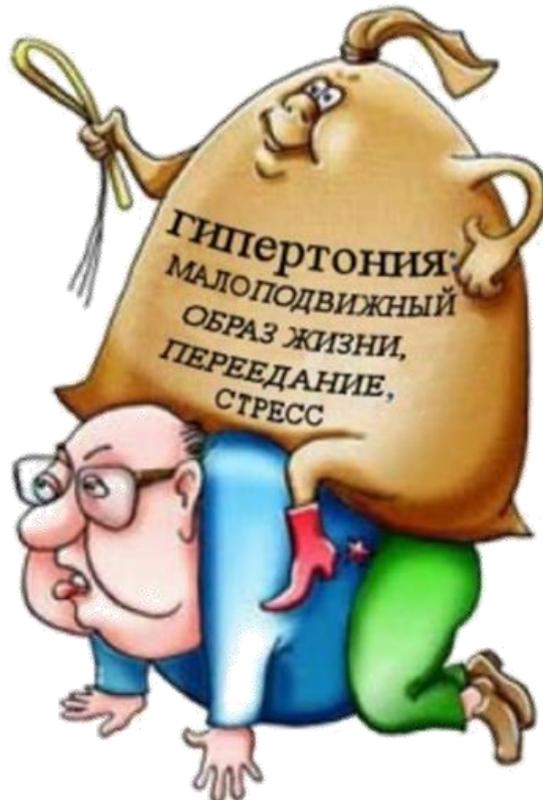
Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм



ГИПОДИНАМИЯ

К числу факторов риска, представляющих серьезную опасность для здоровья человека, относится малая двигательная активность, именуемая гипокинезией, которой поражены очень многие люди.

Про таких людей обычно говорят: на работе образ жизни сидячий, дома — лежачий.





9 класс А(2021-2022 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»	
А.	1
А.	1
а А.	4
А.	4
.	0
ко К.	0
.	2
	0
ов Л.	1
Ю.	7
Р.	1
В.	2
в А.	1
.	13
А.	1
Е.	0
Ю.	2
ик С.	5
А.	4
С.	7
Д.	10
В.	3
я К.	0
нко С.	1
ина Д.	4
	0
а Ю.	1
Е.	0
	75

9 класс Б (2021-2022 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»	
а А.	2
	0
	1
В.	3
	8
	1
В.	0
В.	2
	5
	2
	1
Д.	0
С.	3
Е.	0
К.	6
а М.	3
а Т.	1
Д.	0
.	3
ва О.	5
Ф.	0
А.	2
	3
А.	1
	0
	0
Д.	2
Е.	2
	56



9 класс В (2021-2022 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»

У.	4
В.	0
ова А.	1
а В.	0
Н.	0
ва И.	2
У.	1
С.	3
.	7
з Р.	2
Р.	3
А.	0
	0
Н.	1
з Р.	2
А.	4
.	1
ов А.	0
В.	3
ский Г.	2
Д.	0
А.	1
това Е.	1
З.	0
В.	0
А.	0
	0
Р.	0
	38

9 класс Г(2021-2022 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»

	8
А.	6
з М.	3
Д.	2
М.	4
	6
.	3
а В.	0
Д.	7
	2
С.	10
С.	0
Е.	6
а Т.	9
	0
А.	2
П.	4
С.	12
.	5
М.	0
Д.	1
Л.	1
	0
а М.	5
	6
С.	2
.	4
Е.	0
	108



8 класс А(2020-2021 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»	
ФИО	Всего
А.	1
А.	3
А.	2
А.	0
А.	0
А. К.	1
А.	1
А.	7
И.	6
Ю.	0
Р.	1
У.	4
А.	0
А.	4
А.	1
Е.	1
О.	4
К С.	2
А.	2
А.	0
Д.	8
В.	2
А. С.	0
А. Д.	2
А.	0
Ю.	0
Е.	0
	52

8 класс Б (2020-2021 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»		о
Д.	0	
	0	
В.	0	
	0	
	1	
В.	0	
В.	1	
З.	1	
	5	
	0	
Д.	1	
П.	4	
К.	4	
Е.	4	
В К.	1	
М.	2	
Т.	1	
Д.	0	
А.	3	
О.	1	
Ф.	0	
А.	0	
	1	
А.	4	
А.	3	
А.	0	
Д.	3	
Е.	0	
	40	



8 класс В (2020-2021 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»

ФИО	Всего
	2
Э.	0
ова А.	0
В.	8
	4
а И.	0
И.	0
С.	1
	6
Р.	2
А.	5
	0
Н.	0
Р.	3
С.	6
	1
ов А.	0
В.	0
кий Г.	0
	4
	1
ова Е.	0
	0
В.	3
	0
	5
	0
	51

8 класс Г (2020-2021 уч. год)

Отчеты - «Школьный портал»

ФИО	Всего
Е.	0
в А.	1
ьев М.	2
ина Д.	0
ова М.	0
Л.	1
В.	6
ова В.	0
ев Д.	3
Д.	5
на К.	1
на С.	0
ов Е.	0
ина Т.	0
Д.	2
на А.	0
ова П.	3
ов С.	0
Н.	1
н М.	2
ва Л.	0
К.	1
ина М.	5
Е.	1
в С.	4
К.	2
ов Е.	1
	41

МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Основная 1-я группа здоровья школьников по физкультуре

К основной физкультурной группе здоровья относят здоровых детей с 1-й и 2-й группами здоровья:

- Не имеющих нарушений в состоянии здоровья.
- Имеющих легкие нарушения, которые не влекут за собой отставание в развитии от сверстников. Например, лишний вес, ВСД, дискинезию или же легкую аллергию.

Детей из данной группы допускают до...

1. Сдачи норм ГТО.
2. Учебных занятий в полном объеме.
3. Сдачи нормативов.
4. Тренировок в спортивных секциях.
5. Участия в соревнованиях, турнирах, олимпиадах. Как собрать ребенка в поездку на соревнования в другом городе?
6. Участия в туристических походах.
7. Занятий в ДЮСШ и ДЮКФП.

Безусловно, важно также помнить, допуская детей до занятий спортом, и об относительных противопоказаниях.

Подготовительная группа здоровья школьников по физкультуре

В подготовительную физкультурную группу определяют детей со 2-й группой здоровья (по статистике – более 10% всех учащихся в российских школах):

- Слабо подготовленных в физическом плане.
- С морфофункциональными нарушениями здоровья.
- Входящих в группы риска по определенным заболеваниям.
- Имеющих хронические заболевания в стадии ремиссии, которая длится около 3-5-ти лет.

Детей из данной группы допускают до:

1. Занятий по обычной программе, но с исключением отдельных видов тренировок и упражнений.
2. Сдачи ГТО, тестовых и обычных контрольных испытаний, участия в спортивных мероприятиях — только при условии особого разрешения специалиста.

До участия в спортивных соревнованиях дети из данной физкультурной группы не допускаются.

Также им запрещены:

- Большие объемы высокоинтенсивных физических нагрузок.
- Длительный бег.
- Большое количество повторений упражнений.

Педагог обязан выбрать для детей специальный комплекс упражнений, в соответствии с медицинской картой, в которой прописаны все противопоказания.

В медицинской справке в обязательном порядке должен быть указан и срок перевода ребенка в основную группу.

Специальная группа здоровья детей по физкультуре в специальных групп «А» и «В»

В специальную физкультурную группу А зачисляют детей с 3-й группой здоровья:

- Имеющих хронические заболевания, пороки развития, и пр.
- С нарушениями развития, которые требуют обязательного ограничения физической нагрузки.
- Имеющих серьезные нарушения в работе организма, не мешающие учебе, но являющиеся противопоказаниями к занятиям физкультурой.

Детей из специальной группы А допускают до:

1. Занятий по специально разработанной программе.
2. Занятий отдельными видами школьной программы с обязательным снижением нормативов.
3. ЛФК.

В обязательном порядке ограничивают следующие упражнения:

- Акробатические.
- Силовые.
- Скоростные.
- Умеренно-интенсивные подвижные игры.

Запрещено:

1. Участие в соревнованиях.

2. Участие в массовых физкультурных мероприятиях.
3. Посещение спортивных секций.
4. Сдача нормативов.

Дети из специальной группы А не занимаются с остальными детьми – для них следует проводить отдельные уроки, которые должны вести специально подготовленные инструкторы по специальным программам.

В специальную физкультурную группу Б зачисляются дети с 4-й группой здоровья:

- Имеющих хронические заболевания без выраженных признаков нарушения общего самочувствия.

То есть, дети из этой группы допускаются до общих теоретических занятий, но от физкультуры в школе в целом освобождены.

Детей из специальной группы Б допускают до:

3. Занятий ЛФК.
4. Занятий по комплексной специальной программе, разработанной специалистом – дома, самостоятельно.

В данную группу ребенка можно определить только решением врачебной комиссии, а справка выдается исключительно на определенный срок, по истечении которого требуется ее повторная выдача с проведением комиссии и обследованием ребенка.

В медицинском кабинете с медсестрой



ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

