

## Тезисы

### Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся

Платонов Владислав

Научные руководители: Котарев Алексей Иванович,

Малахова Татьяна Александровна

МБОУ «СОШ №14» имени А.М. Мамонова, Белгородская область, г. Старый Оскол

**Актуальность темы** заключается в том, что каждый подросток должен осознавать необходимость и пользу регулярных занятий спортом.

**Гипотеза:** регулярные занятия спортом положительно влияют на физическое и умственное развитие подростков.

**Цель исследования:** Изучить влияние регулярных занятий спортом на развитие учащихся 8 – 9 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М. Мамонова

#### **Задачи исследования:**

1. Научиться оценивать показатели физического развития с помощью измерений и расчетных формул.
2. Освоить методики определения пульса, артериального давления, определения энергозатрат по частоте сердечных сокращений.
3. Используя простейшие методики, научиться оценивать состояние сердечно-сосудистой системы у учащихся, имеющих и не имеющих регулярные физические нагрузки.
4. Оценить высшую нервную деятельность у учащихся двух групп по состоянию кратковременной памяти, внимательности и сосредоточенности, объема восприятия.

**Предметом изучения** является влияние занятий спортом на развитие учащихся.

**Объектом изучения** являются аспекты физического здоровья и умственного развития: масса тела, рост учащихся, объем грудной клетки, пульс, давление, внимание, память.

При исследовании я выполнил следующие виды работ:

проводил физиологические измерения, наблюдения.

читал литературу по теме исследования

обращался к компьютеру (материалы в сети Интернет)

обобщал полученные данные и делал выводы

По результатам проведённого исследования я сделал следующие выводы:

1. Развитие опорно-двигательной системы для мальчиков двух групп практически не отличается, в группе спортсменов отсутствуют учащиеся, имеющие очень слабое развитие. Для девочек спортсменок отмечается большая гармоничность развития.
2. Повышение пульса после дозированной нагрузки у спортсменов меньше чем у не спортсменов, а восстановление пульса до нормы происходит быстрее.

3. Все учащиеся школы, независимо от занятий спортом, имеют гипертоническую реакцию (по давлению) на нагрузку. Для учащихся спортсменов повышение давления не столь значительно как для неспортсменов, возврат к норме происходит быстрее.

4. Кратковременная память, объем восприятия у мальчиков спортсменов выше чем в остальных группах, внимательность и сосредоточенность, а так же умение выполнять расчетные задачи выше у девочек спортсменок, особенно после физической нагрузки.

5. Занятия детей спортом улучшает показатели физического развития учащихся и не вызывают отрицательного влияния на высшую нервную деятельность, включая такие понятия, как способность к обучению, внимание, сосредоточенность, работоспособность и память.

6. Кроме частных выводов, сделанных на основании результатов, полученных в ходе исследований, можно сделать и более общий вывод, который согласуется с выводами еще древнегреческих ученых о том, что физическое развитие человека одна из важнейших сторон развития личности и активные занятия спортом должны гармонично сочетаться с интеллектуальным и художественным развитием.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни, М. Физкультура и спорт, 1989

Дубровский В.И. Валеология, М. «РЕТОРИКА-А»

Рохлов В.С., Сивоглазов В.И., Практикум по анатомии и физиологии человека, М., 1999.