Тезисы научно-практической работы НПК-2015г. секции «Физическая культура»

**Автор:** Карпишина Валерия и Карпишина Виктория, 9 класс «А»,

ФГКОУ «МКК «Пансион воспитанниц МО РФ»

**Тема:** «Влияние избыточной массы тела на развитие основных физических качеств воспитанниц»

**Руководитель:** Левинский С.Ю., преподаватель дополнительного спортивного образования ФГКОУ «МКК «Пансион воспитанниц МО РФ» и Волощук Т.А. педагог-организатор ФГКОУ «МКК «Пансион воспитанниц МО РФ».

Проблема излишнего веса в наше время становится все более актуальной и начинает представлять угрозу для жизни людей.

Всего 100-200 лет назад наши предки глубоко заблуждались, считая полноту признаком здоровья. В наше время возникли новые критерий оценки, и мы стали понимать, что полнеть — значит [стареть](http://www.doctorate.ru/prichiny-teorii-starenia/).

Дети, страдающие ожирением, обычно быстро утомляются, невнимательны на уроках, почти всегда отстают в учебе. Их беспокоят головные боли, нарушение самочувствия, патологии в деятельности опорно-двигательного аппарата. Как же влияет излишняя масса тела на развитие основных физических качеств воспитанниц в процессе освоения программы по обучению физической культуре? Как влияет излишняя масса тела на здоровье воспитанниц?

**Целью исследования** былоустановить на практике работы с воспитанницами, имеющим избыточную массу тела, её влияния на развитие основных физических качеств.

**Объектом исследования выступили** девушки 14-15лет (9 класс), имеющие избыточную массу тела. **Актуальность темы** определялась эффективностью проведения учебного процесса по физической культуре.

**Гипотеза:** предполагается, что в ходе экспериментального исследования качественные и количественные показатели уровня развития основных физических качеств у воспитанниц с нормальной и избыточной массой тела будут существенно отличаться не в лучшую сторону для последних.

**Предметом исследования** являлась влияние массы тела на развитие основных физических качеств воспитанниц с избыточной массой тела и эффективность освоения ими программы средней школы по физической культуре.

Проведён анализ научно-методической литературы по влиянию избыточной массы тела на организм человека.

Изучив ростовесовые параметры воспитанниц 14-15 лет, были определены: контрольная группа воспитанниц с нормальной массой тела и 2 экспериментальные - группа с небольшим превышением массы тела и с существенным превышением массы тела, близкой к ожирению.

Определены уровни физических качеств воспитанниц и их физической подготовленности по 10-ти физическим нормативам – одинаковым для всех групп с целью стандартизации результатов.

Расчет указанных уровней физических качеств производился с помощью специально разработанной методики оценки уровня физической подготовленности воспитанниц, разработанной в Пансионе воспитанниц совместно с ГБУ НИИ ЦПК им. Ю.А.Гагарина.

При определении значений уровней развития физических качеств и общей физической подготовленности выявились определённые закономерности, которые были оформлены сравнительными диаграммами по основным физическим качествам и общей физической подготовленности воспитанниц.

Исходя из полученных результатов и их анализа, можно утверждать:

1.Избыточная масса тела существенно влияет на развитие основных физических качеств, особенно на выносливость, быстроту и ловкость.

2. Небольшое превышение массы тела позволяет сохранять развитие основных физических качеств на хорошем уровне.

3. Избыточная масса тела близкая к ожирению резко снижает развитие основных физических качеств, особенно выносливость, быстроту и ловкость. Воспитанницы с такой массой тела имеют низкий уровень физического развития.

4. Избыточная масса тела и ожирение мешает качественному усвоению программы обучения по «Физической культуре». Так физическое качество ловкость характеризуется освоением в программе обучения большое количество двигательных локомоций, поэтому излишняя масса тела не позволяет в полной мере освоить такие разделы физической культуры, как гимнастика, спортивные игры, спортивные единоборства.

5. Избыточная масса тела негативно влияет на состояние здоровья воспитанниц, повышает риск возникновения различных хронических заболеваний, снижение иммунитета, общее состояние организма.

6. Эффективными средствами снижения массы тела являются активные занятия такими физическими упражнениями и нормализация питания.

При составлении рекомендаций были использованы материалы:

1. В.Н. Черемисинов, Валеология, М., «Физическая культура», 2005.
2. Методика комплексной оценки уровня физической подготовленности космонавта к полету, ЦПК имени Ю. А. Гагарина, инв. № 10612, 2006.
3. А. М. Максименко, Теория и методы физической культуры, М., «Физическая культура», 2005.
4. «href=»http://www.doctorate.ru/gipertonicheskaya-bolezn/»>

Научные руководители работы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Левинский

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Волощук