

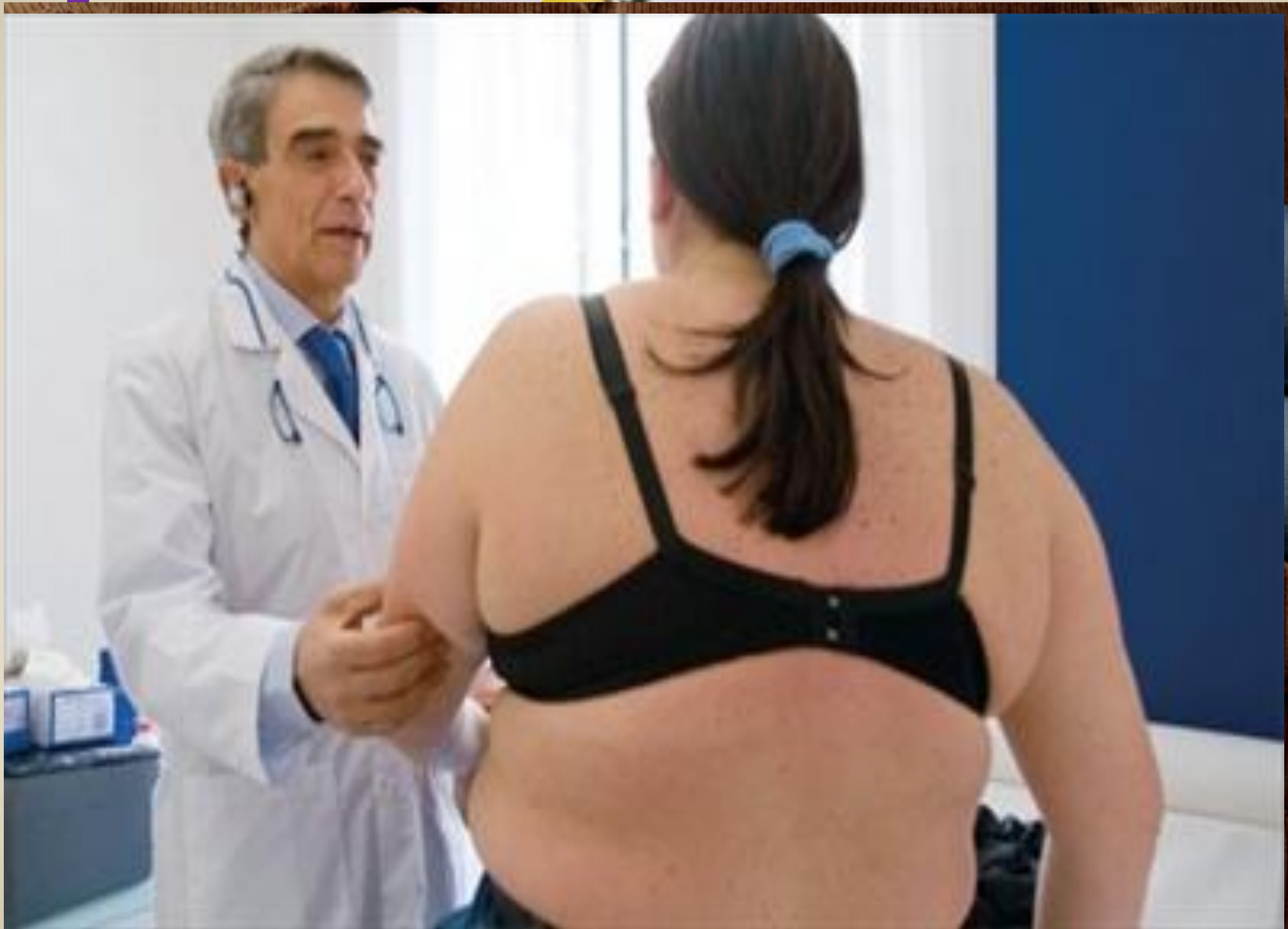
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 91

*Исследовательская работа на тему:
«Гиподинамия - что это такое?»*



Выполнили:
ученица
7 «Д» классов
Субарева Анна
Руководитель:
учитель биологии
Субарева Алёна
Валерьевна

Тюмень, 2014



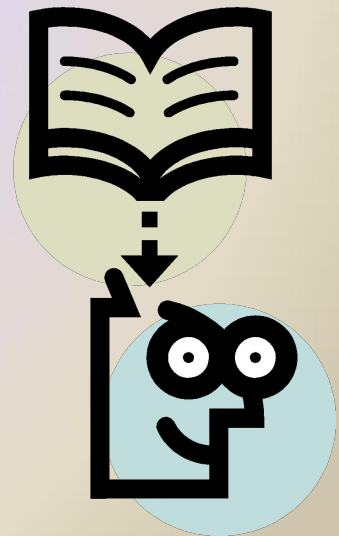
Гипотеза

Если родители и ученики будут более информированы в вопросах, связанных со знаниями о гиподинамии, то это внесет свой вклад в улучшение здоровья школьников, будет способствовать повышению культуры здорового образа жизни.



Цель

Объединение усилий учеников, членов их семей, учителей в решении вопросов, связанных с низкой двигательной активностью школьников и повышением личной грамотности учеников и членов их семей в целях сохранения и укрепления своего здоровья.



Задачи:

- - провести анкетирование среди учеников, чтобы выяснить, знают ли они, что такое гиподинамия и каковы ее последствия;
- - научиться путем исследования получать информацию о признаках гиподинамии;
- - стимулировать интерес к научным исследованиям и практическому применению знаний, полученным в школе;
- - формировать у учащихся и развивать познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- - привлечь внимание школьников и их родителей к данной проблеме;
- - обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.



Методы исследования

- Анкетирование
- Опрос
- Подсчет пульса
- Сопоставление
- Анализ

Объект и предмет обследования

1. Обучающиеся 5-11 классов
2. Зависимость здоровья обучающихся от их двигательной активности

НОВИЗНА

В работе мы попытались
понять

ПОЧЕМУ РЕБЯТА НЕ ХОТЯТ
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ И КАК
ЭТУ ПРИЧИНУ УСТРАНИТЬ

на развитие организма

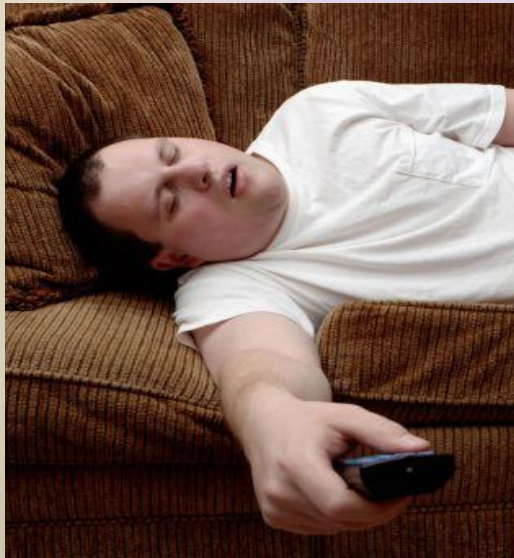
Основные составляющие хорошей физической формы:

- сердечно – дыхательная выносливость,
- мышечная сила и выносливость,
- скоростные качества,
- гибкость.



Симптомы гиподинамии

- **слабость, вялость**
- **учащенность сердцебиения и пульса.**
- **повышение артериального давления.**
- **эмоциональная нестабильность, нервозность.**
- **сонливость**
- **общее недомогание**
- **снижение работоспособности**
- **бессонница**



Последствия гиподинамии:

- слабеют мышцы сердца;
- нарушение обмена веществ;
- дистрофия мышечной ткани;
- истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь, который оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются;
- сколиоз;
- избыточная масса тела.



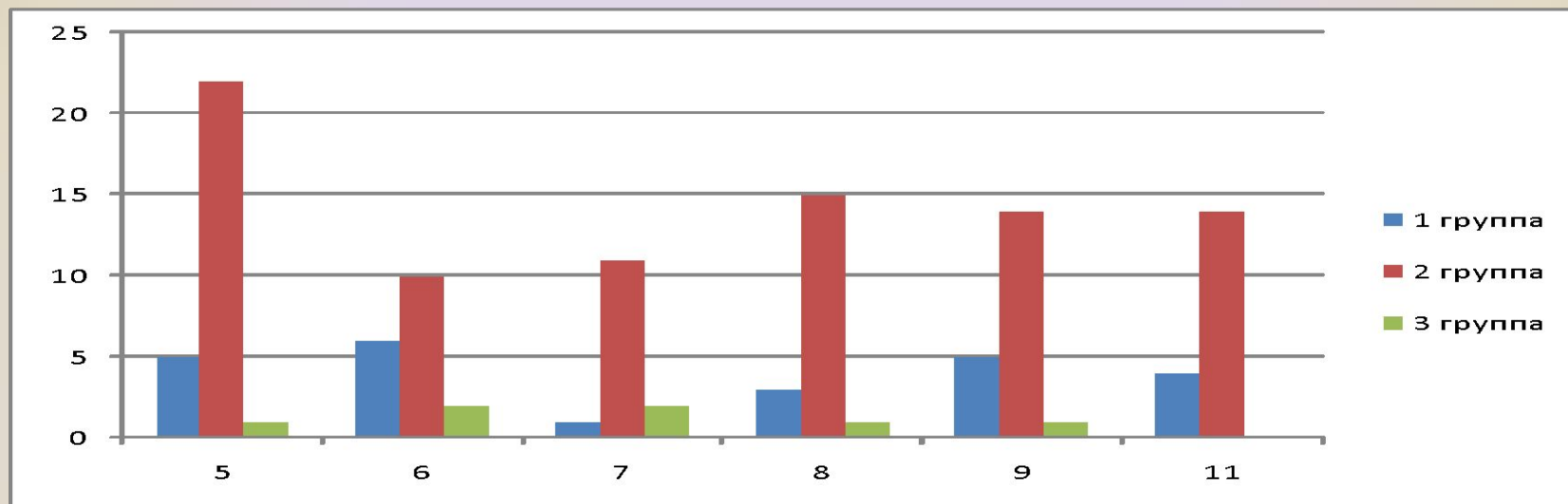
Исследовательская часть



Распределение учеников по группам здоровья

	1 группа	2 группа	3 группа
5 класс	5	22	1
6 класс	6	10	2
7 класс	1	11	2
8 класс	3	15	1
9 класс	5	14	1
11 класс	4	14	0
Итого:	24	86	7

здоровья

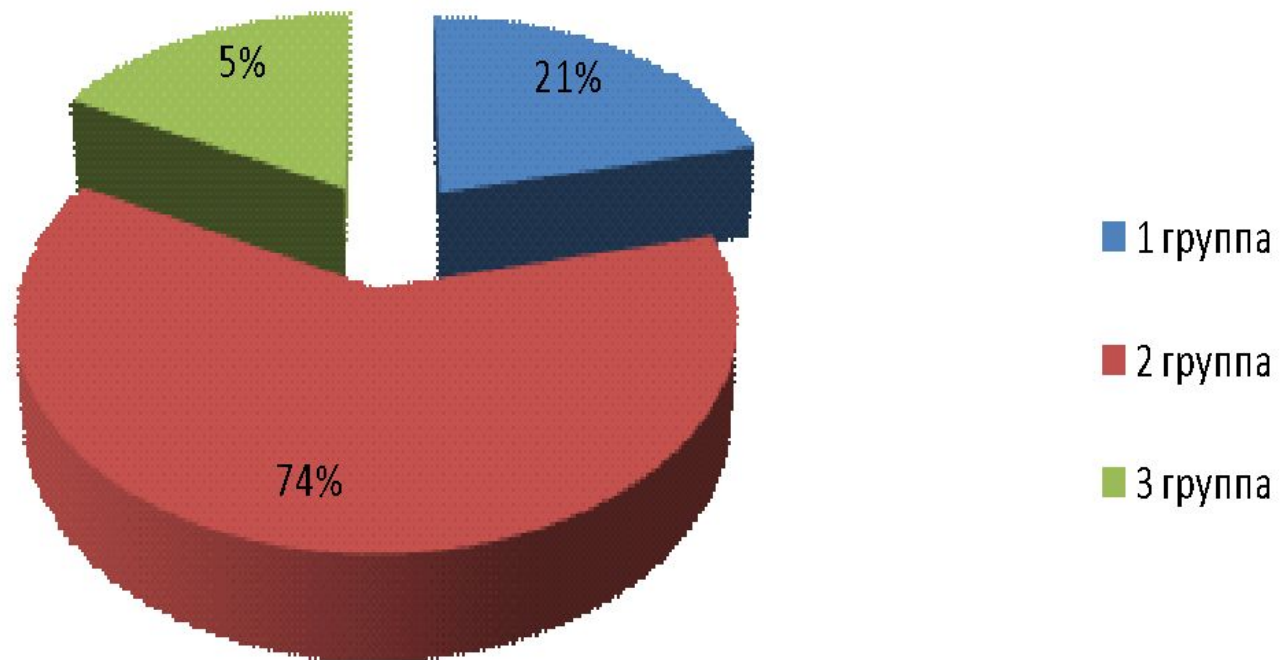


1 группа - «здоровые» - это лица, не предъявляющие никаких жалоб и у которых в анализе и во время осмотра не выявлены хронические заболевания или нарушения функции отдельных систем и органов.

2 группа - «практически здоровые» - лица, имеющие в анализе острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течение нескольких лет, с непродолжительными потерями трудоспособности.

3 группа относятся больные, нуждающиеся в лечении. Это лица с редкими обострениями; лица с частыми и продолжительными потерями трудоспособности.

Группы здоровья учащихся 5-11 классов

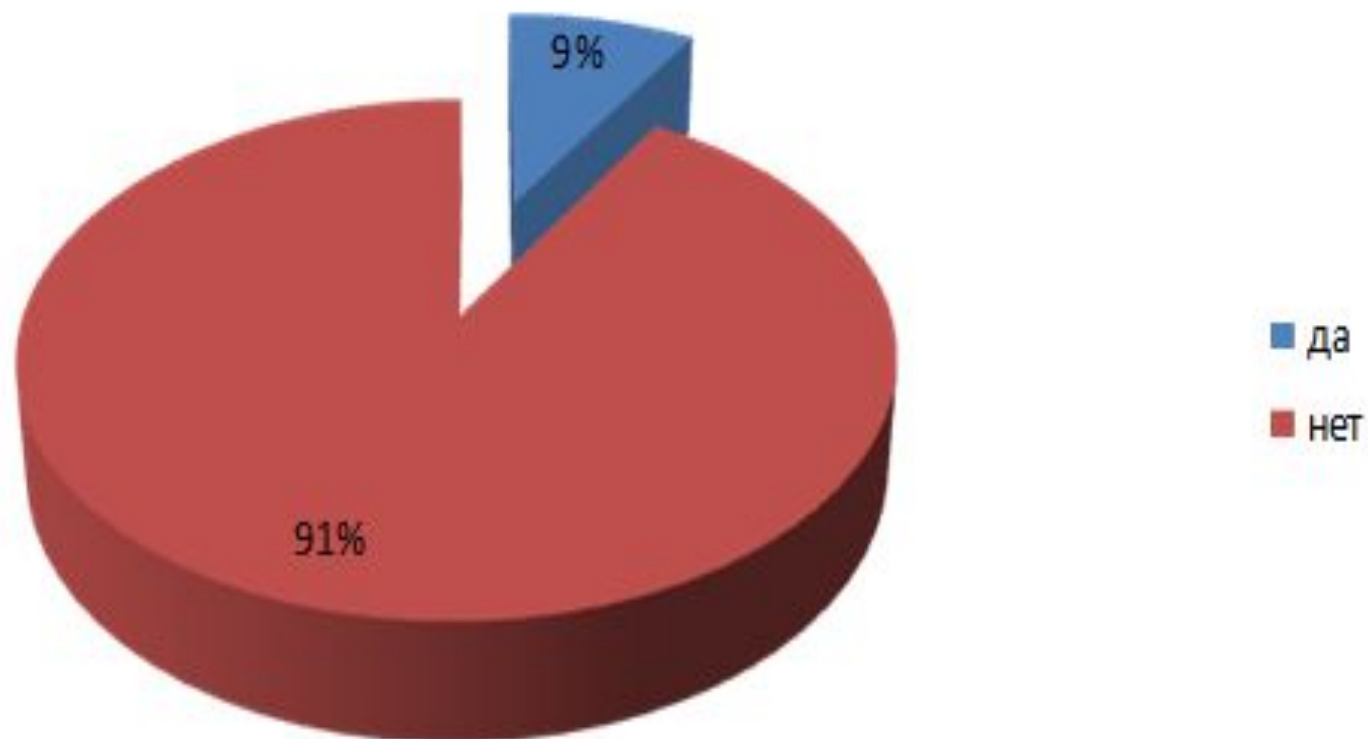


Анкетирование

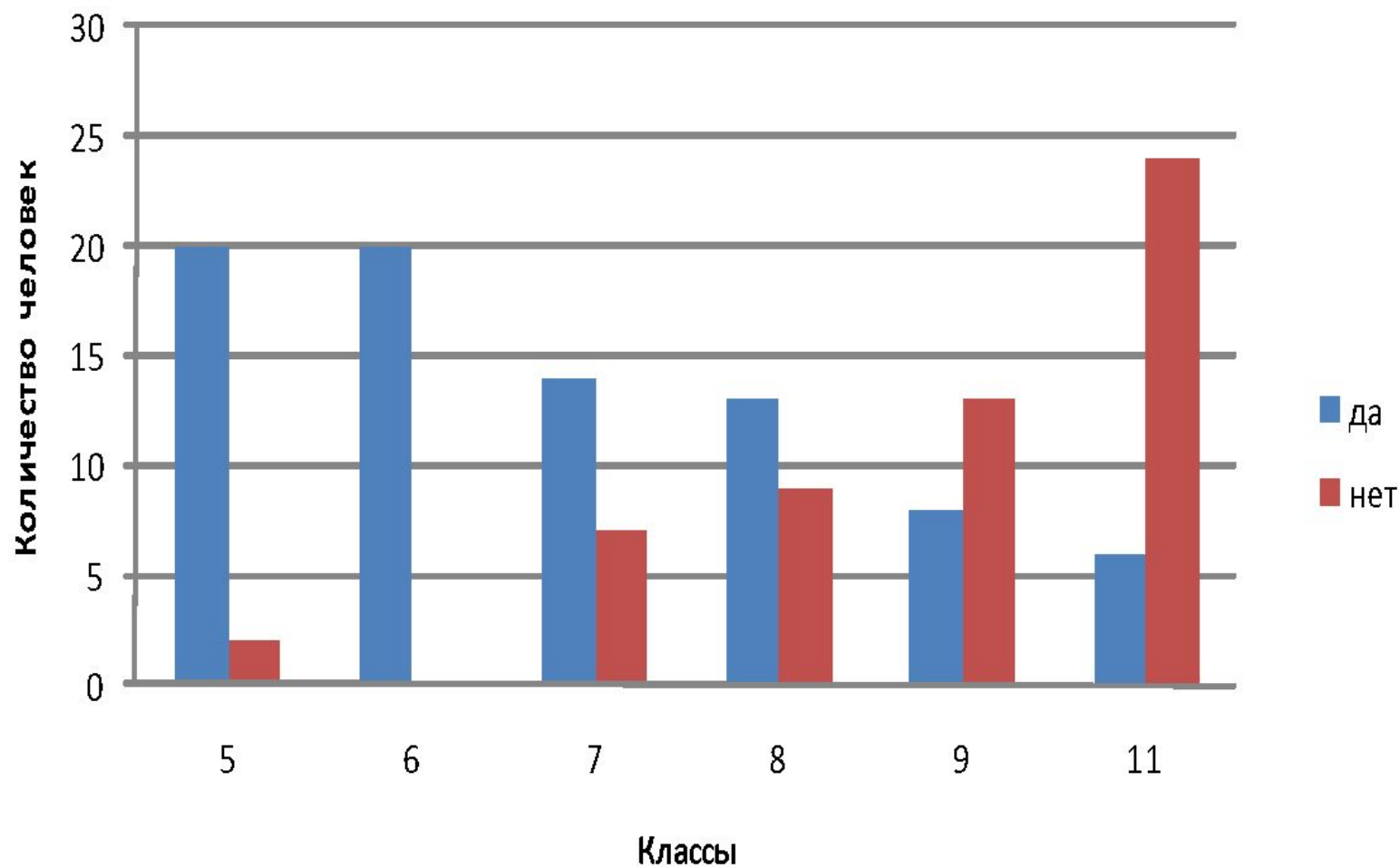
- *Сколько времени в сутки вы проводите в движении?*
- *Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?*
- *Как вы считаете, необходим ли 3-ий урок физкультуры в школе?*
- *Надо ли заниматься спортом?*
- *Занимаетесь ли вы спортом?*
- *Много ли вы проводите времени за компьютером?*
- *Занимаетесь ли спортом в выходные дни?*
- *Вы предпочитаете подниматься домой на лифте или по лестнице?*
- *В какое время года ваша двигательная активность больше?*



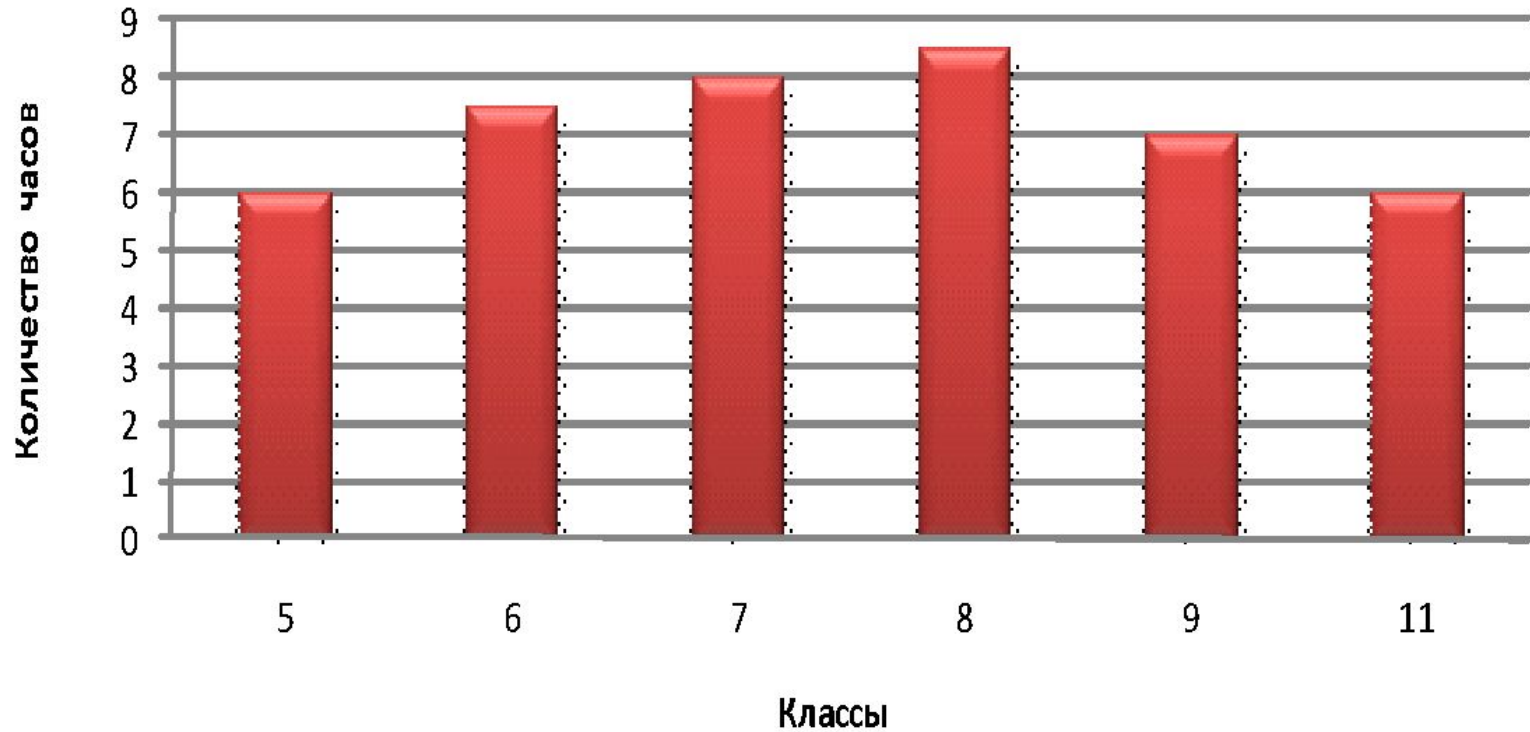
Делаете ли вы зарядку по утрам?



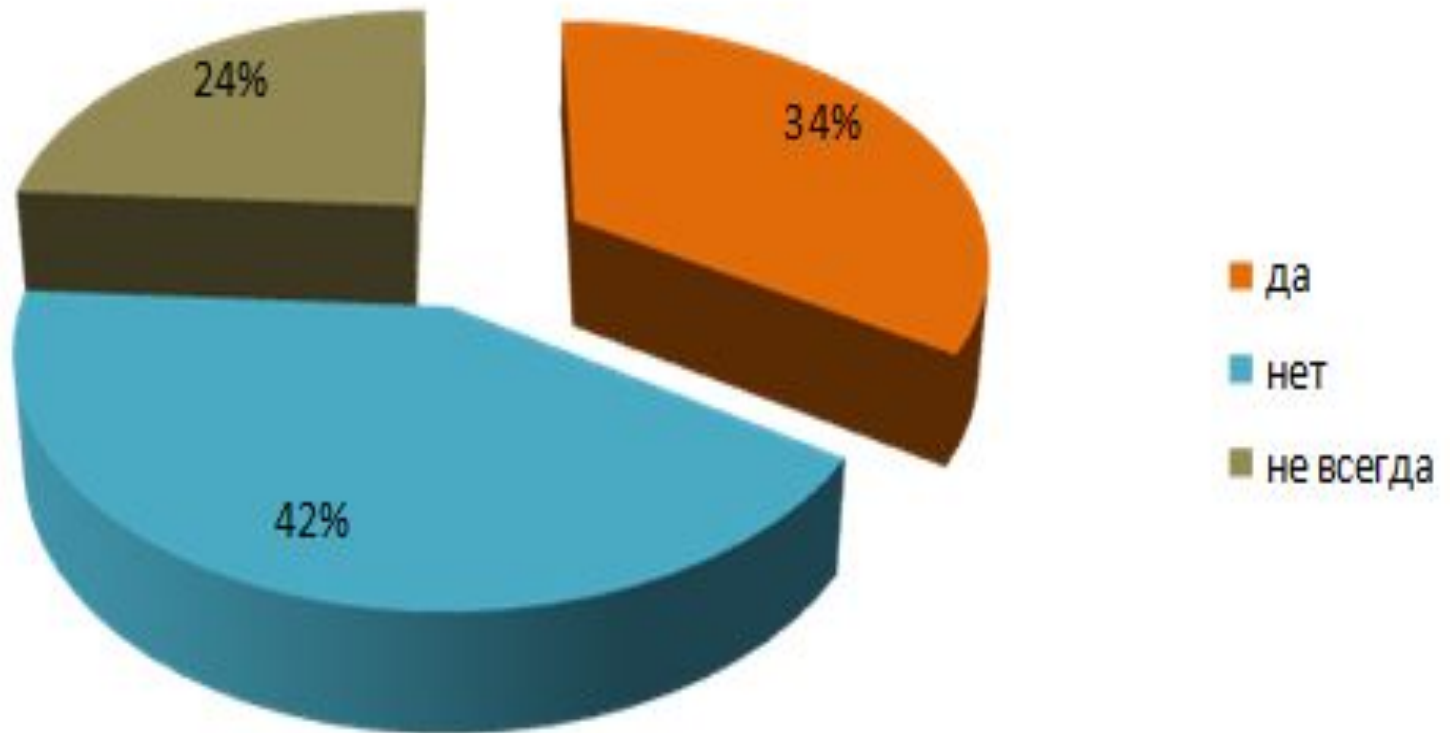
Необходим ли 3-ий урок физкультуры?



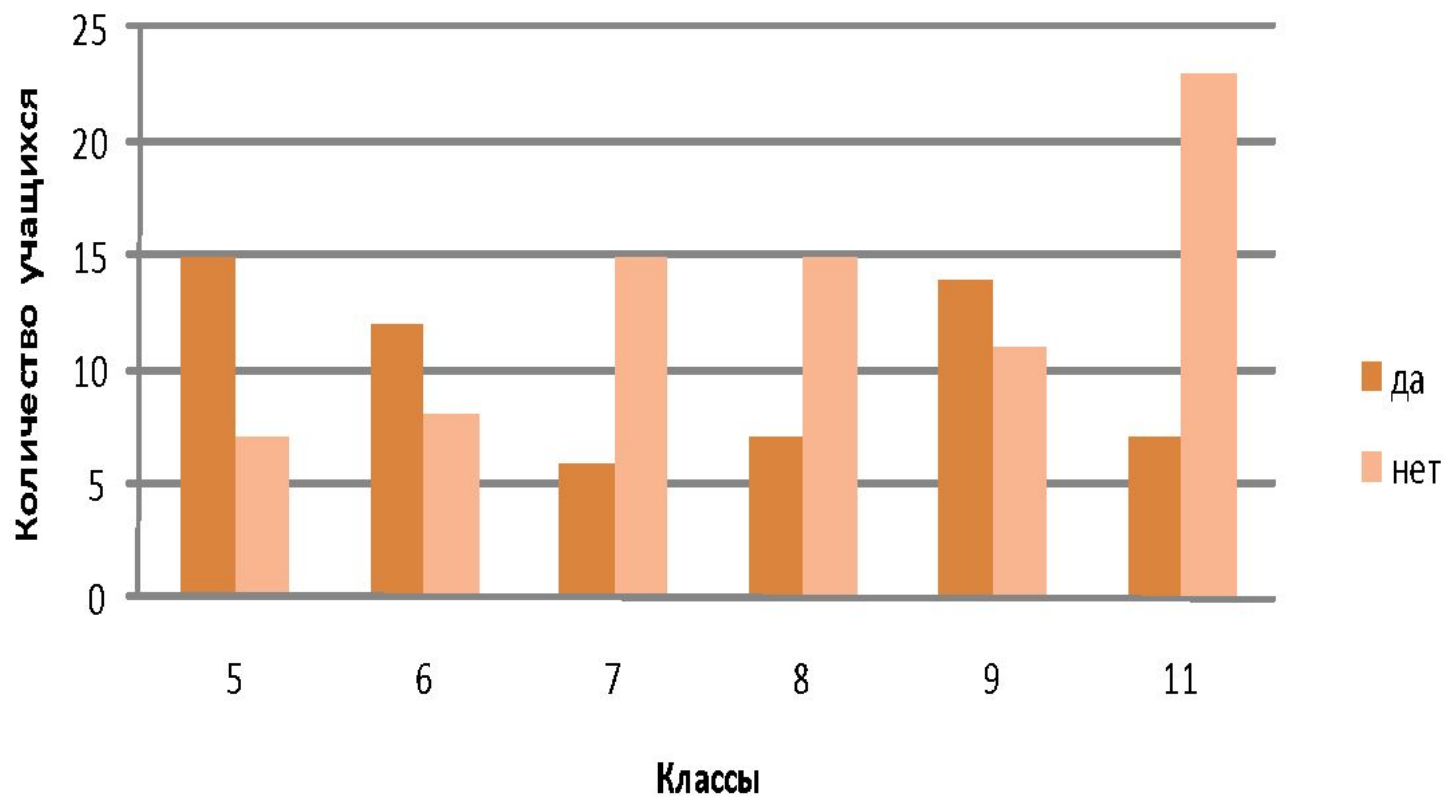
Сколько времени вы проводите в движении?



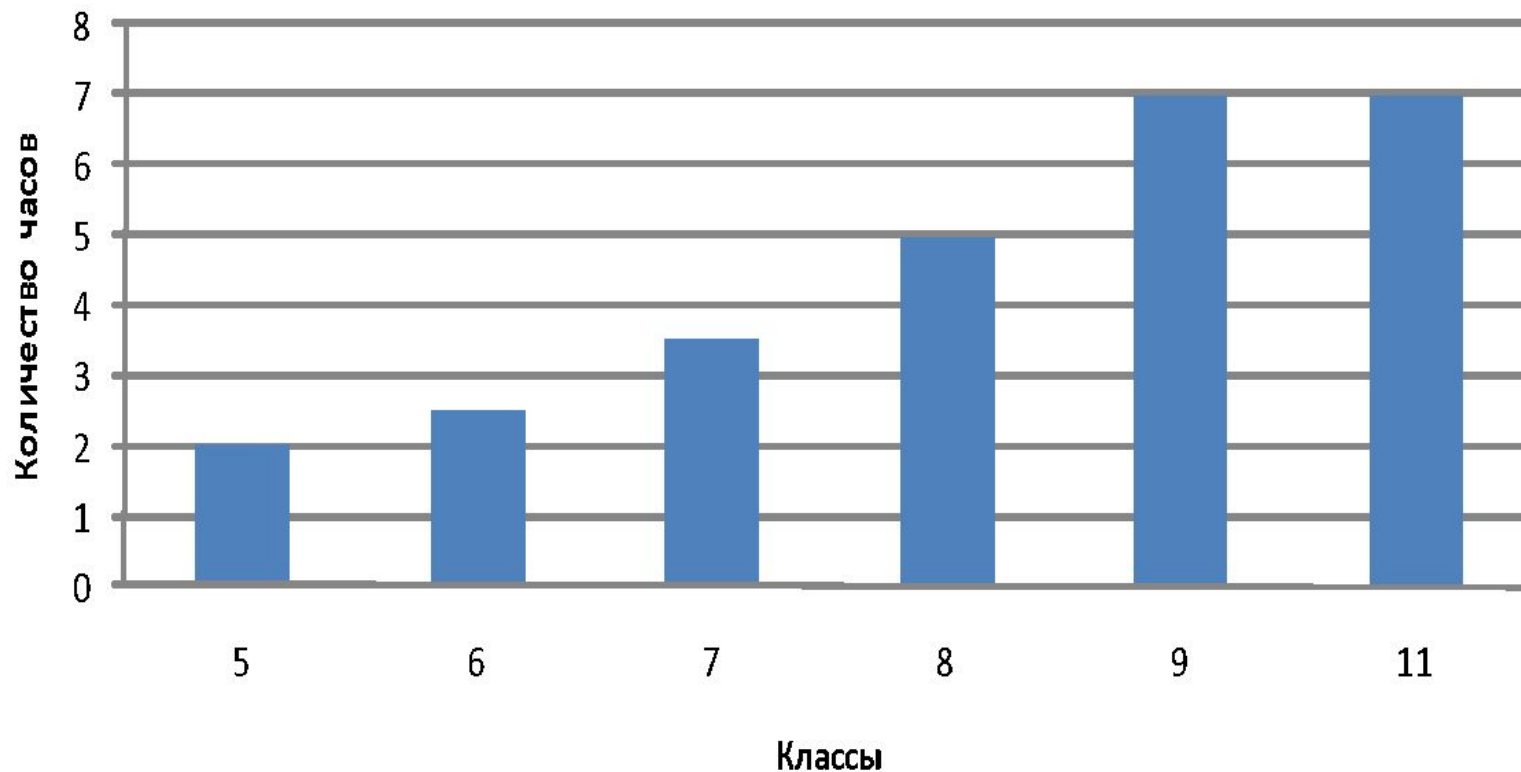
Занимаетесь ли вы спортом?



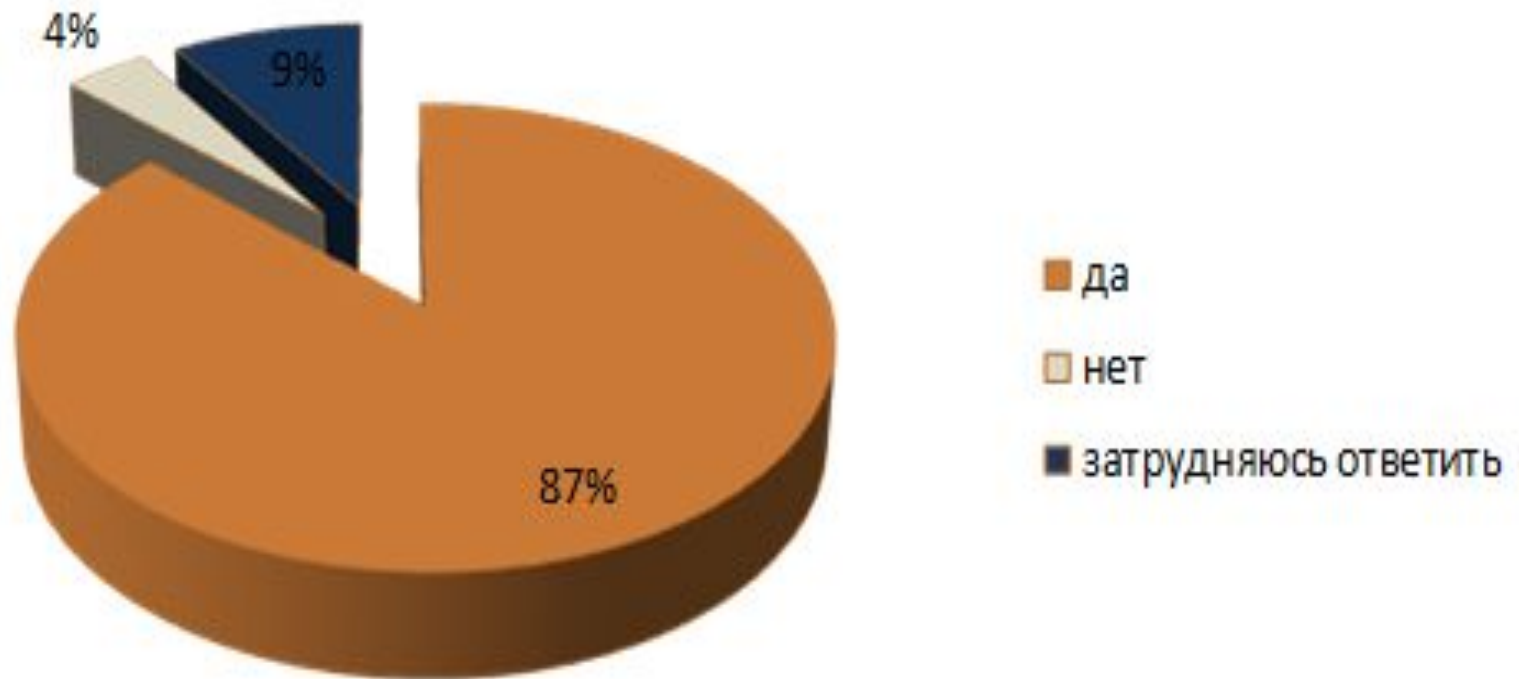
Занимаетесь ли вы спортом в выходные дни?



Сколько времени вы проводите за компьютером?



Надо ли заниматься спортом?



Определение сердечно – дыхательной выносливости

Цель - показать изменение пульса у тренированных и малотренированных учеников под влиянием различных нагрузок, рассказать о значении двигательной активности.



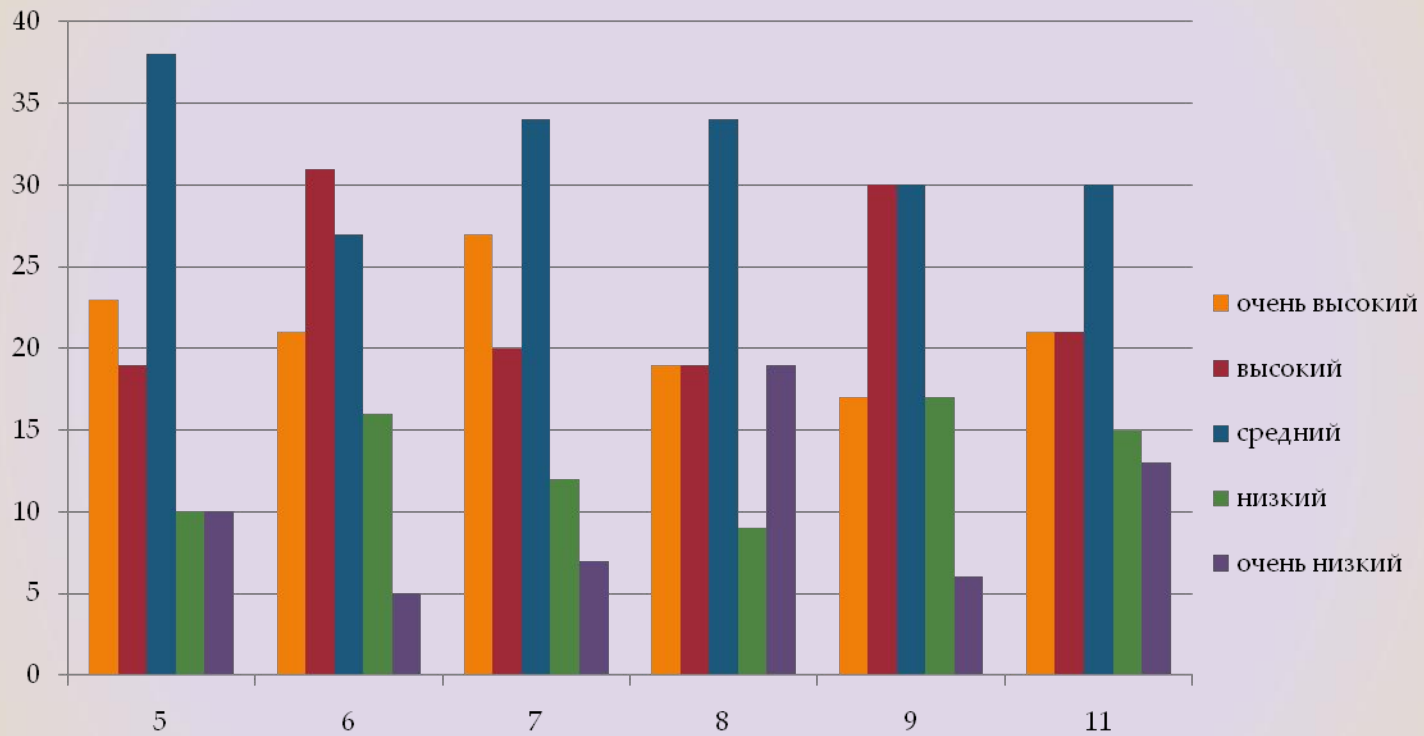


Категория	Показатель пульса (число сокращений в минуту)				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
Девушки	Меньше 82	82-90	92-96	98-102	Больше 102
Юноши	Меньше 72	72-76	78-82	84-88	Больше 88

Результаты исследования:

Классы	Количество детей (с показателями)				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
5	5	4	8	2	2
6	4	6	5	3	1
7	7	5	9	3	2
8	4	4	7	2	4
9	4	7	7	4	1
11	6	6	9	5	4

ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ



Выводы

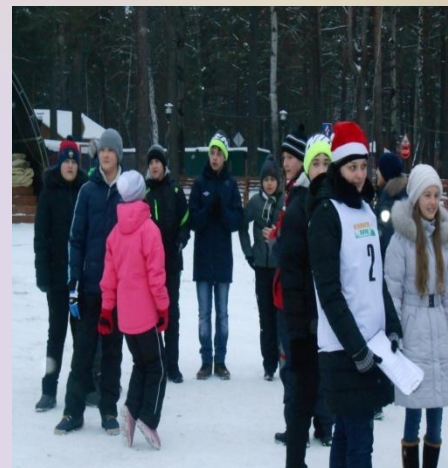
- Наши школьники страдают от гиподинамии, не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому необходима информация и ученикам и родителям о гиподинамии, чем она грозит в будущем. И единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность. В нашей школе сейчас регулярно проводятся динамические паузы, физкультминутки перед уроками. и мы принимаем непосредственное участие





Рекомендации

- Выполняй утреннюю гимнастику.
- После уроков полезно прогуляться.
- Во время выполнения домашнего задания делай перерыв.
- Приучайся с молодых лет к ходьбе.
- И ходи не просто много, а ритмично!
- Сочетай ходьбу с дыхательной гимнастикой (выдох 4 шага, задержка дыхания 4 шага, вдох на 4 шага)
- Занимайся бегом, лыжами, плаванием.
- Поменьше времени проводи за компьютером и телевизором, больше двигайся. Ведь движение - это жизнь!
- Физический труд - хороший отдых после учебы.
- Приступай к закаливанию.
- Правильно питайся.



План мероприятий, направленный на увеличение двигательной активности школьников

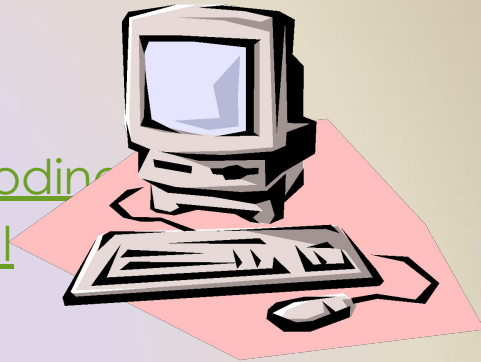
Месяц	Программа мероприятий
сентябрь	Разработка физкультурных минуток, гимнастики до занятий. Участие в легкоатлетическом пробеге «Испытай себя» - 5-9 классы.
октябрь	Тестирование, разработка «подвижных перемен», участие в игровой программе «Путешествие в страну здоровья» – начальная школа
ноябрь	Проведение соревнований «Быстрее, выше, сильнее!» среди учащихся 9-11 классов.
декабрь	Учебно-познавательная программа «Знатоки спорта» – 5-9 классы. Веселые старты.
январь	Лыжные прогулки, конкурс физкультминуток.
февраль	Лыжные прогулки. Спортивные соревнования для мальчиков «Самый, самый, самый!»
март	Спортивные соревнования для девочек «А ну-ка девочки!»
апрель	День здоровья с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья» – 1-11 классы
май	Тестирование

Заключение

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире растет движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое. Необходимо всегда помнить, что движение – это жизнь!

Список использованной литературы

- Сайт <http://www.fat-man.ru/gipodinamiya/>
- Сайт http://www.systemdev.ru/articles/zd_articles/hipodinamiya
- Сайт <http://yalechusama.ru/gipodinamiya-vrag-1.html>
- Гиподинамия. Борискин Геннадий. Москва, 2005г.
- Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ. Глеб Порогер. Издательство: Феникс, Неоглори, 2000г.
- К здоровью через движение. Рекомендации. Развивающие игры. Комплексы упражнений. Вера Феоктистова, Любовь Плиева. Издательство: Учитель. 2010
- Похудеть навсегда, или Путь к красоте тела через здоровье. Ольга Хазова. Издательство: Предтеча. 2009 год
- Здоровье своими руками. Простой и доступный справочник для каждого, кто заботится о своем здоровье. Николай Сорока, Ольга Переседа, Михаил Чичко. Издательство: Белфакс Медиа. 2004 год



Спасибо за внимание!