

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 499

*Экологический проект на тему:  
«Гиподинамия — «болезнь цивилизации»*



Выполнили: ученики  
10 «А» класса  
ГБОУ СОШ № 499  
Тулина Виктория  
Недосеко Роман  
Руководитель:  
учитель экологии  
Недосеко Светлана  
Николаевна  
Консультант:  
зам. директора по  
УВР  
Иванова Н.В.

Москва, 2011

**«Если ручка двери часто движется - она не ржавеет. Так и человек, если он много двигается - он не болеет»**

**Хуа То**



- **Гипотеза:**

просвещение по вопросам, связанным со знанием о гиподинамии, внесет свой вклад в улучшение здоровья школьников, будет способствовать повышению культуры здорового образа жизни.

- Основной **целью** исследовательской работы является 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.

- Для достижения этой цели работа ставит перед собой следующие **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.





# *Влияние двигательной активности на развитие организма*

Основные составляющие хорошей физической формы:

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



# Симптомы гиподинамии

- Слабость.
- Учащенность сердцебиения и пульса.
- Повышение артериального давления.
- Быстрая утомляемость, даже при небольших нагрузках.
- Эмоциональная нестабильность, нервозность.



# Последствиями гиподинамии:

- слабеют мышцы сердца;
- ослабляется деятельность сердца, оно детренируется;
- 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



- В исследовании принимали участие школьники 5, 6, 7, 8, 9 и 10 классов – всего 140 чел.

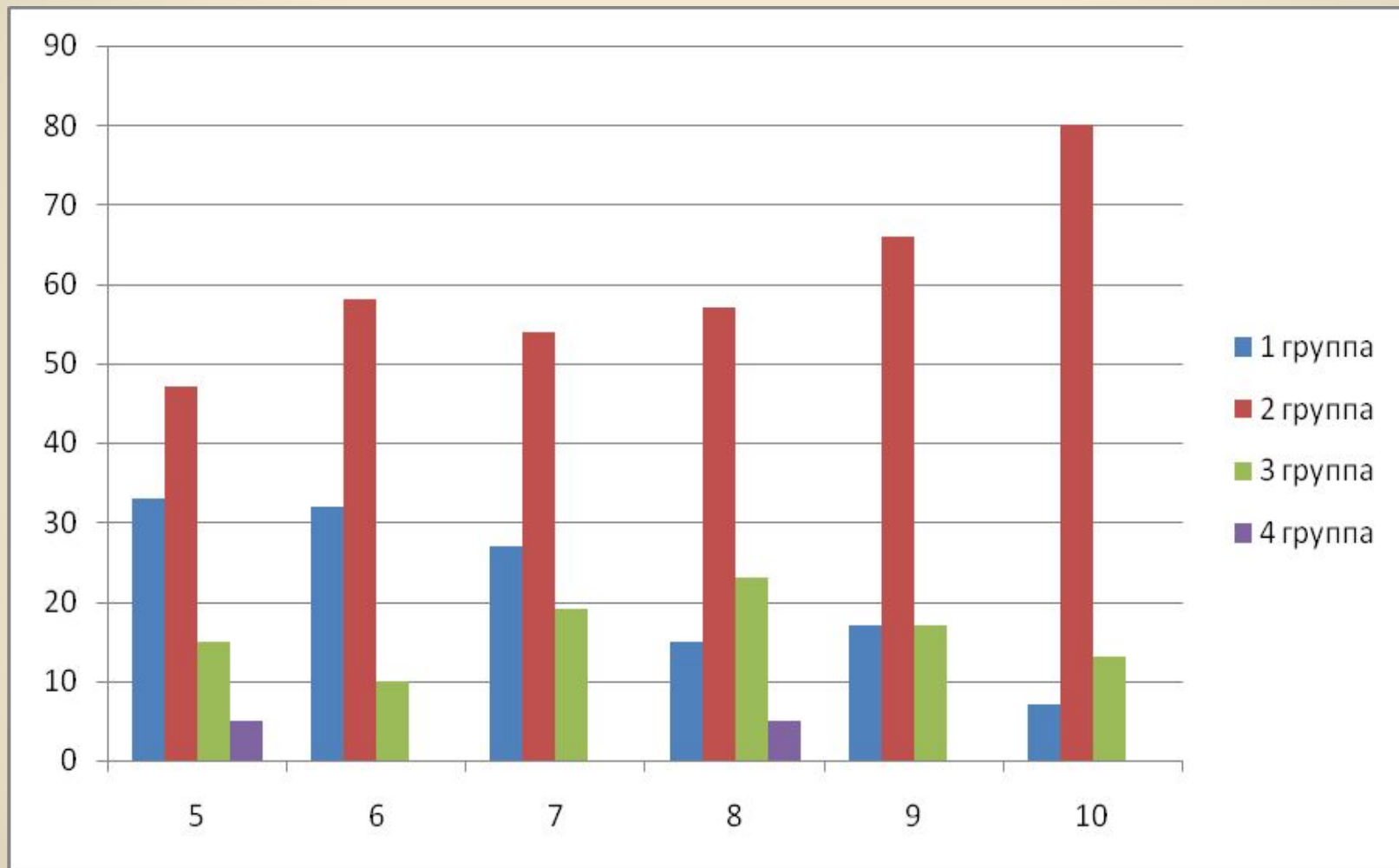


# Распределение учеников по группам здоровья

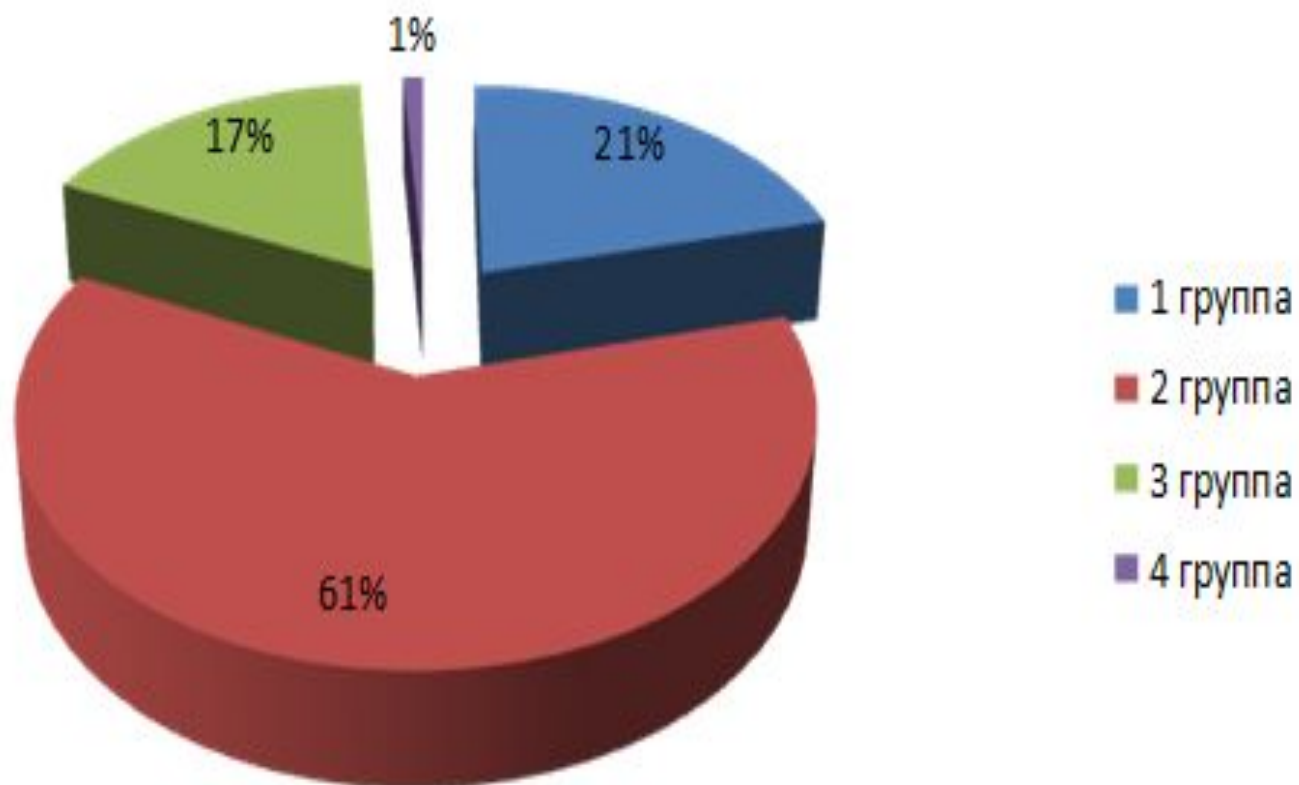
	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
5 класс	7	10	3	1
6 класс	6	11	2	-
7 класс	7	14	5	-
8 класс	3	12	5	1
9 класс	4	15	4	-
10 класс	2	24	4	-
Итого:	29	86	23	2

# Распределение учеников по группам

здоровья (в %)



## Группы здоровья учащихся 5-10 классов



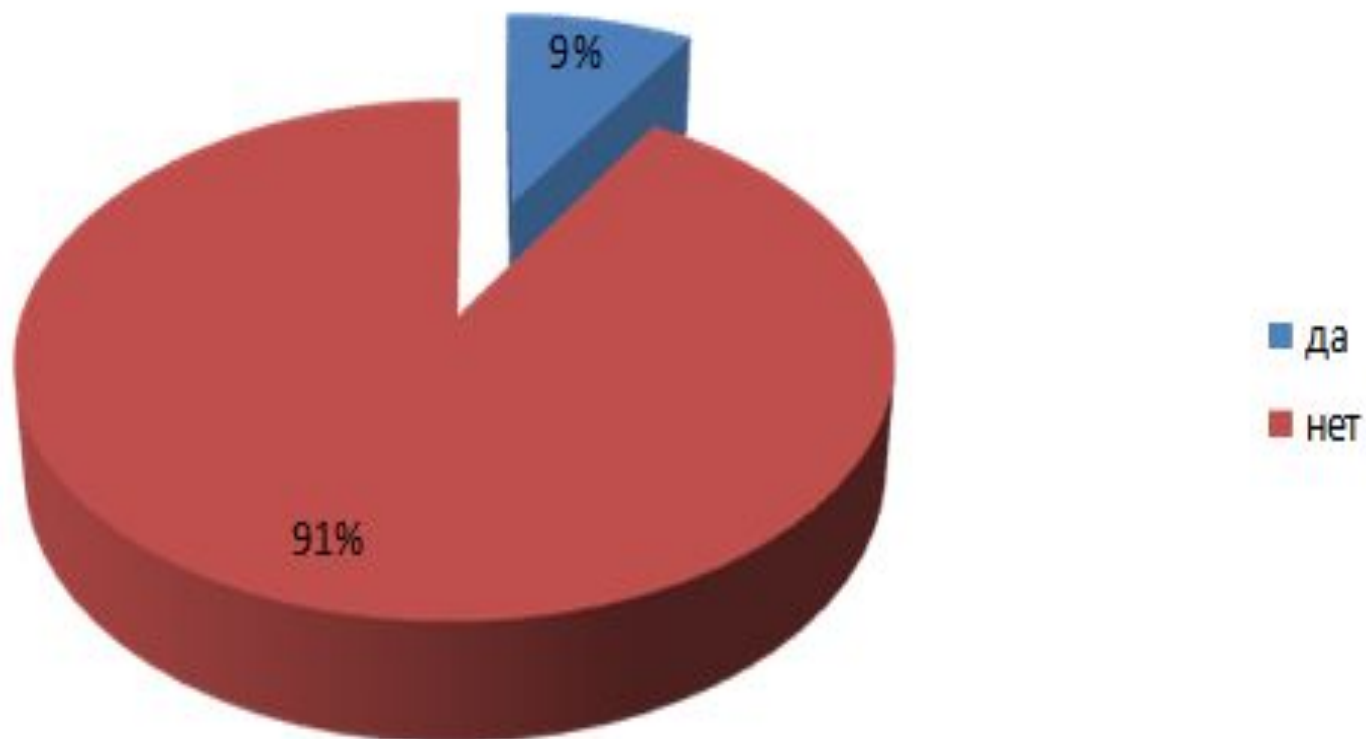
# Исследование на определение уровня двигательной активности проводилось в виде анкетирования по разработанной анкете

## Анкетирование

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

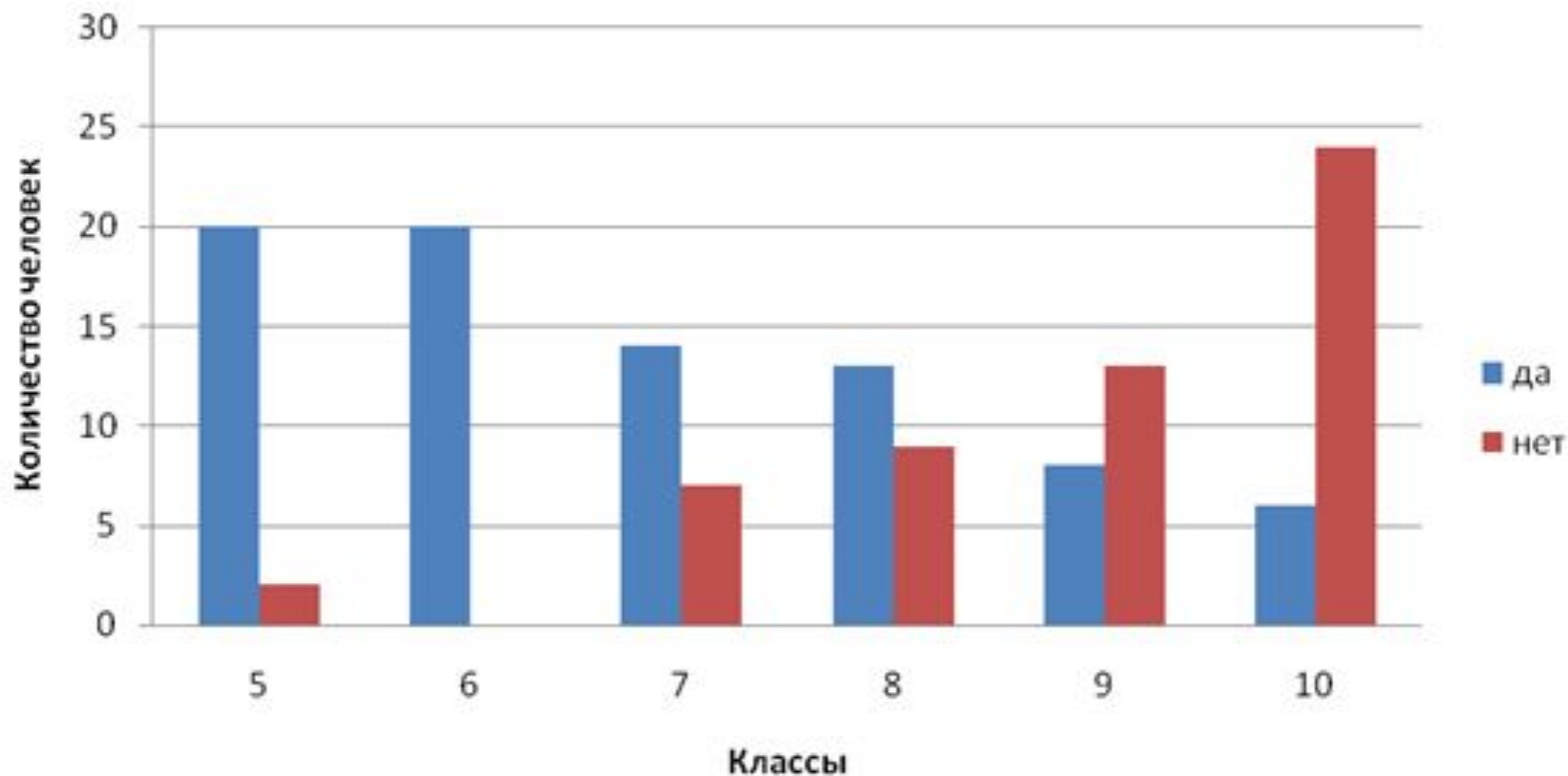


## Делаете ли вы зарядку по утрам?



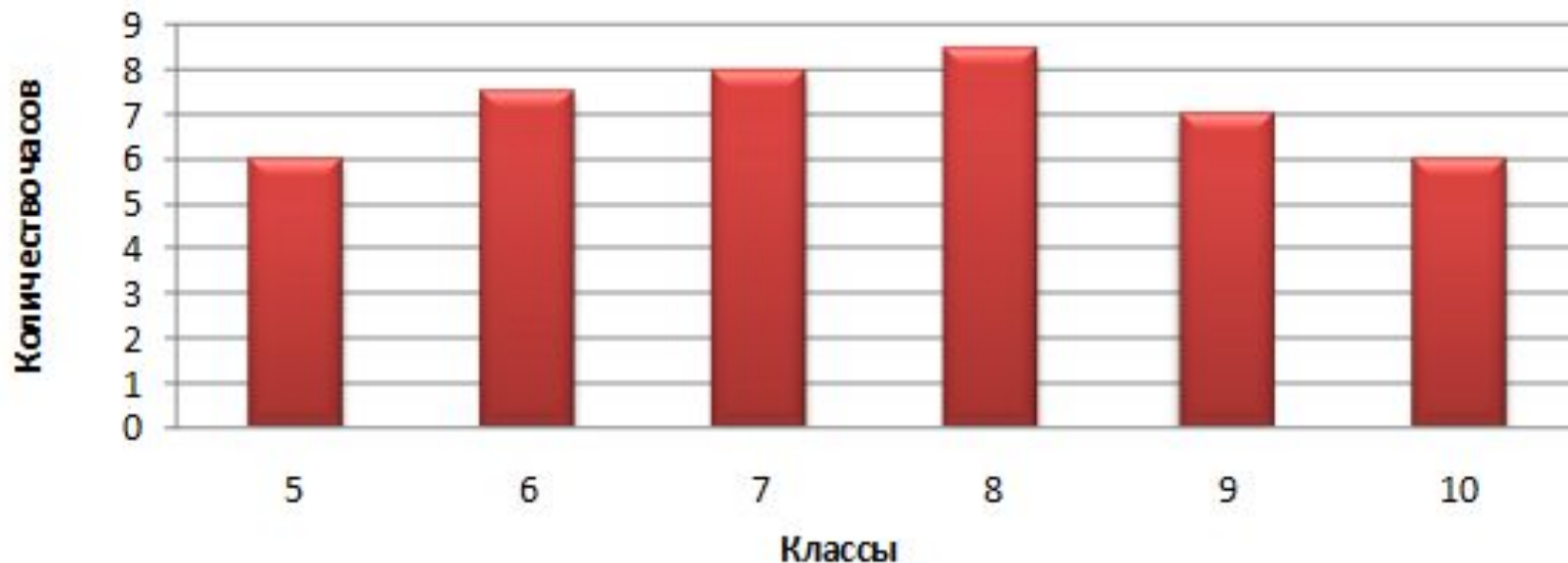
Вывод: утреннюю зарядку делают всего 13 учеников - это 9% от общего количества школьников.

## Необходим ли 3-ий урок физкультуры?



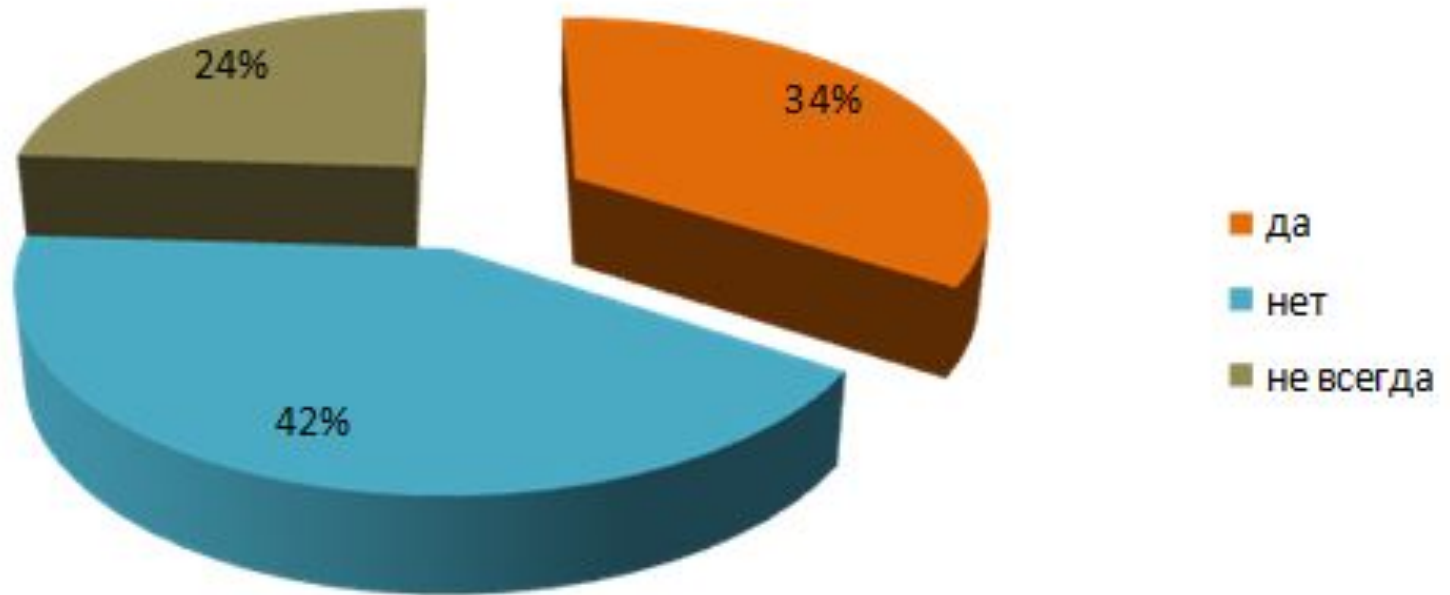
Уроки физкультуры нравятся в основном младшим школьникам. Старшеклассники считают, что им нужны другие предметы и уроки физкультуры уже не смогут повлиять на их здоровье.

## Сколько времени вы проводите в движении?



Выводы: каждый из школьников в среднем проводит в движении 7 часов; причем учащиеся 7-8 классов находятся в движении большее количество времени.

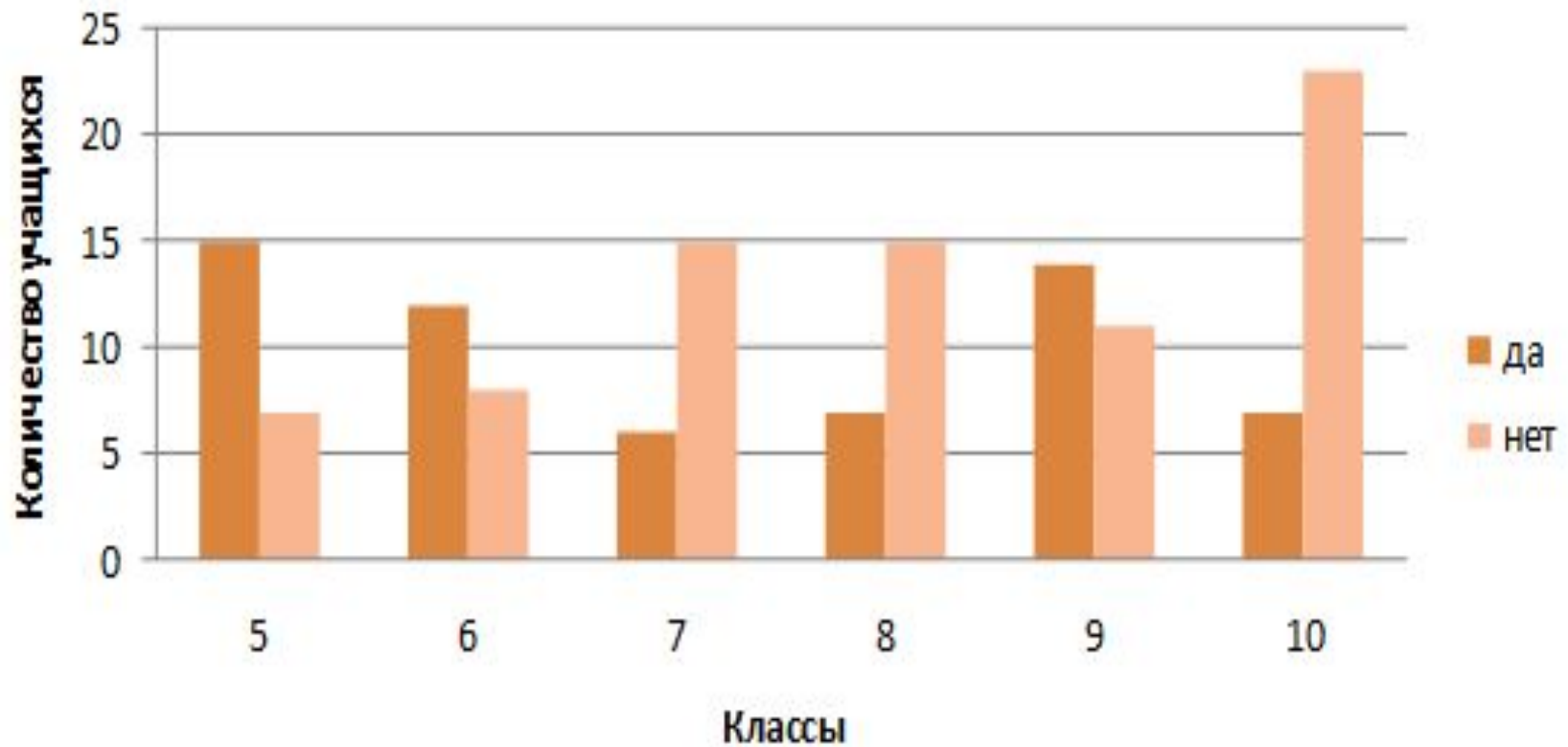
## Занимаетесь ли вы спортом?



Вывод: спортивные секции посещают 34% учеников - причем в большинстве это школьники 5-7 классов, среди учащихся 9-10 классов из общего количества обследуемых только 8%

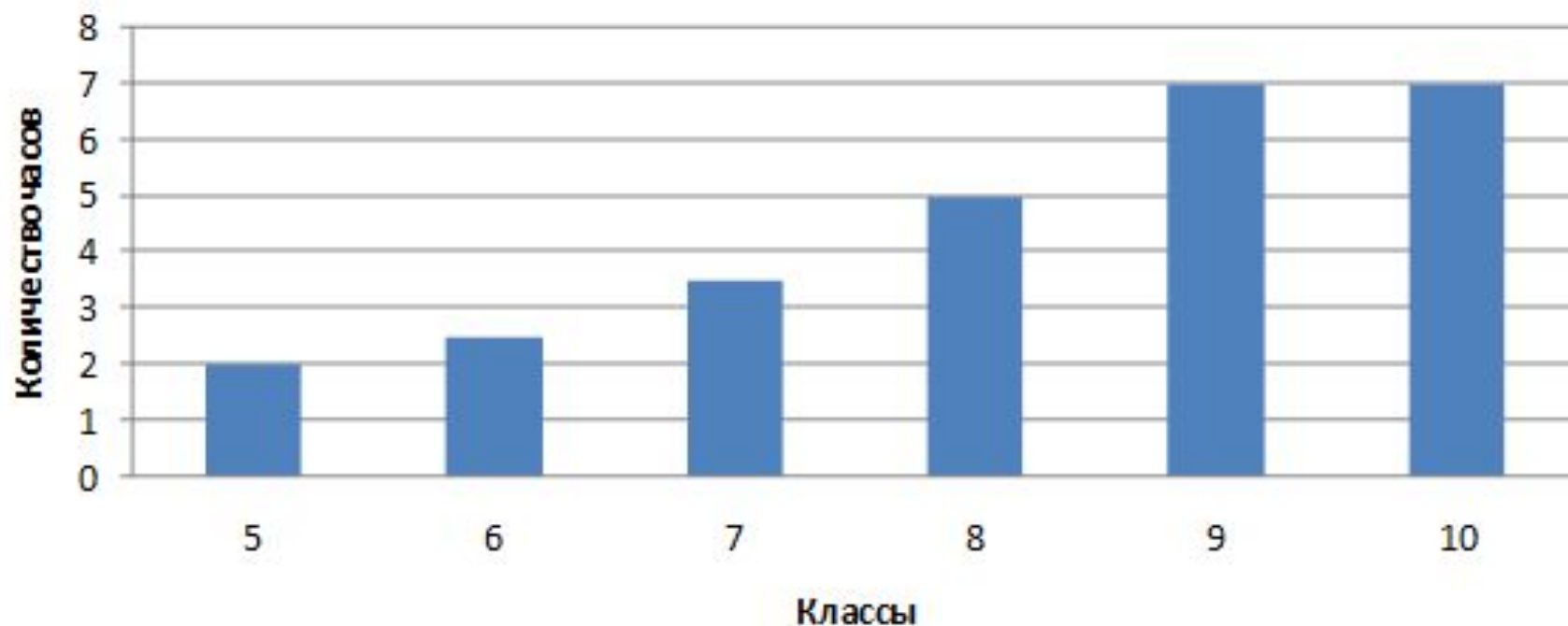


# Занимаетесь ли вы спортом в выходные дни?



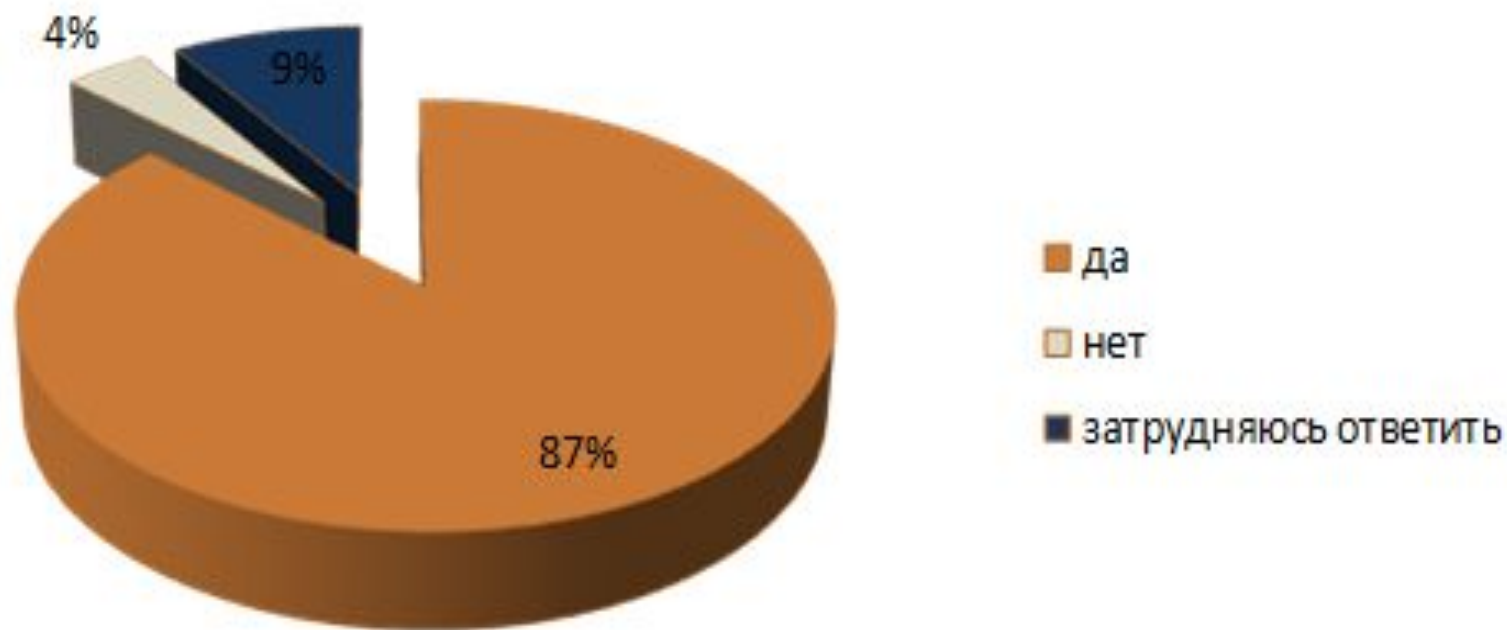
Вывод: занимаются спортом в выходные дни 61 человек, это 43%.

## Сколько времени вы проводите за компьютером?



Свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером 79 учеников - 58 % опрошенных.

## Надо ли заниматься спортом?



Вывод: 87% учащихся понимают, что двигательная активность нужна, и они занимаются, и часть из них занимается спортом.

## *Исследование: определение сердечно – дыхательной выносливости*

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





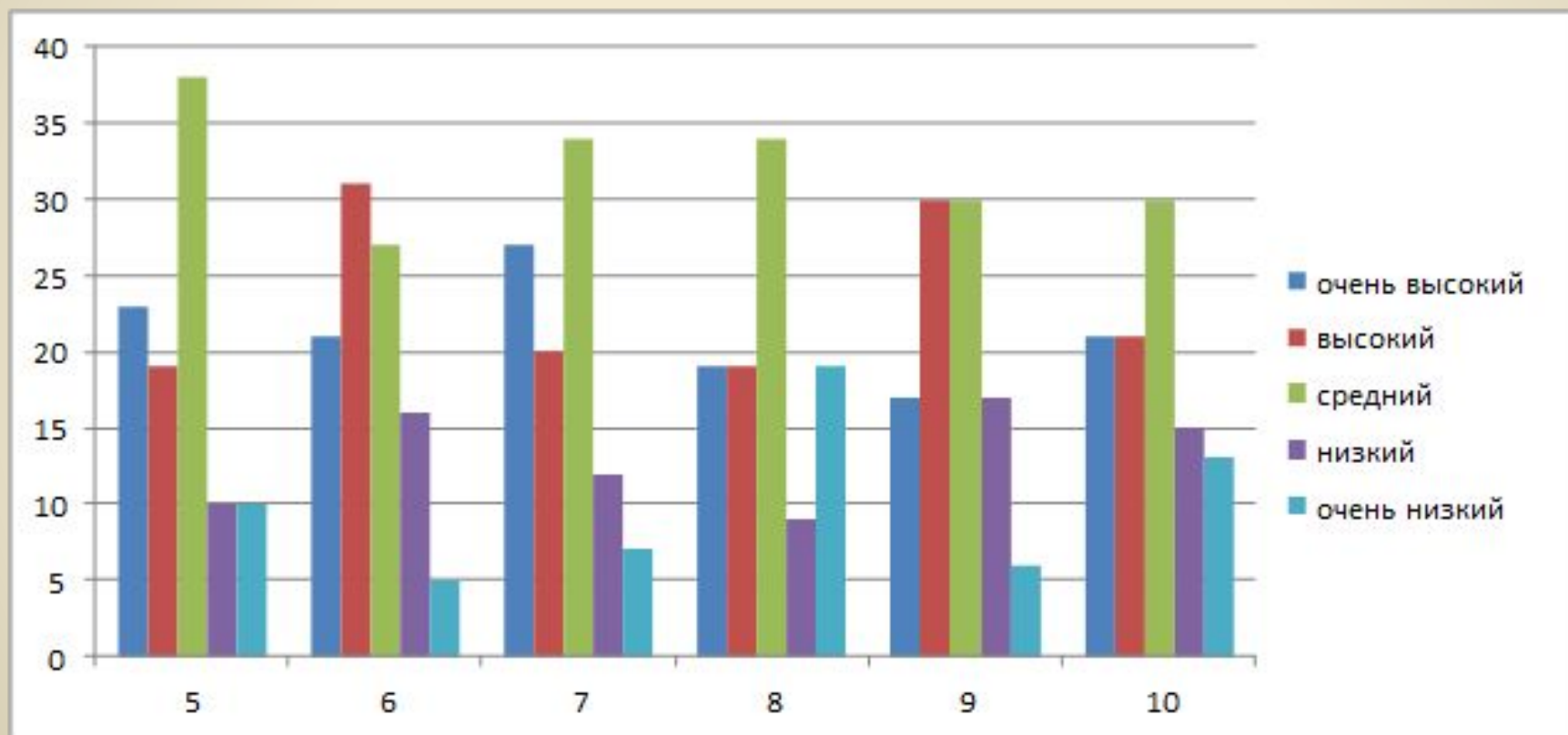


Категория	Показатель пульса (число сокращений в минуту)				
	Очень высокий	высокий	средний	низкий	Очень низкий
Девушки	Меньше 82	82-90	92-96	98-102	Больше 102
Юноши	Меньше 72	72-76	78-82	84-88	Больше 88

# 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
10	6	6	9	5	4

## Показатели сердечно – дыхательной выносливости учащихся (в %)



В целом, показатели по классам хорошие, преобладают дети со средними показателями сердечно – дыхательной выносливости.



# Выводы

- Наши школьники страдают от гиподинамии, не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому нужна 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.

# Профилактика гиподинамии

- Утренняя гимнастика.
- Пройти пешком до школы.
- После уроков полезно прогуляться
- Во время выполнения домашнего задания сделать перерыв.
- Не пользоваться лифтом.
- 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, велосипедом, плаванием
- Физический труд - хороший отдых после учебы.
- Приступай к закаливанию.
- Рациональное питание.
- Аутогенные тренировки.



# Рекомендации

- Идеальный вариант – заняться спортом, бегом, записаться в спортивные клубы или секции, тем самым тренируя свое тело, формируя его и превращая в красивую, стройную фигуру.
- Попробуйте ежедневно увеличивать свои физические нагрузки
- Если у вас есть возможность завести собаку, то это отличный способ привести свой организм в порядок.
- Старайтесь выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию техники
- Соблюдайте полноценное и режимное питание, правильно составленный распорядок дня.
- Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь. Ведь движение-это жизнь!

# План мероприятий, направленный на увеличение двигательной активности школьников

Месяц	Программа мероприятий
сентябрь	Разработка «подвижных перемен». Участие в легкоатлетическом пробеге «Испытай себя» - 5-9 классы.
октябрь	Тестирование, разработка физкультурных минуток, разработка гимнастики до занятий, а также занятия по плаванию для учащихся 1-4 классов.
ноябрь	Проведение соревнований по баскетболу и волейболу среди учащихся 9-11 классов.
декабрь	Лыжные прогулки.
январь	Лыжные прогулки, конкурс физкультминуток.
февраль	Лыжные прогулки. Спортивные соревнования «А ну-ка мальчики!»
март	Спортивные соревнования «А ну-ка девочки!»
апрель	Проведение «Дня здоровья»
май	Тестирование



# Как выбрать нагрузку?

Умеренная нагрузка – от 400 ккал в час:

1. Плавание — 445 ккал в час
2. Быстрая ходьба — 479 ккал в час
3. Уборка в гараже — 402 ккал в час
4. Игра в баскетбол — 479 ккал в час
5. Аэробика — 407 ккал в час

Высокая нагрузка от 500 ккал в час:

1. Бег по пересеченной местности — 811 ккал в час
2. Бег по лестнице вверх — 1424 ккал в час
3. Верховая езда галопом — 710 ккал в час
4. Игра в теннис — 517 ккал в час
5. Бег 15 км/час — 1168 ккал в час





# Заключение

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится 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.