

# МБОУ «СОШ №20 г. Владивостока»

**Влияние табакокурения на развитие двигательных качеств учащихся**

Руководитель проекта:  
*учитель химии, биологии, физической культуры*  
**Чумакова Наталья Геннадьевна**  
Осуществила проект уч-ся школы №20:  
*Ученица 8класса Булыгина Валентина Михайловна*

*2018 год*

# Актуальность проблемы

- *Антитабачная воспитательная работа в школах не оказывает действенных результатов, т.к. за пределами учебного заведения ребята встречаются с курящими людьми, испытывают подсознательное давление рекламы, видят торговлю сигаретами в несанкционированных местах продажи и по доступным ценам. При этом у многих из них нет возможности посещать спортивные объекты, центры детского творчества, художественные студии по причине их малого числа, высокой платы за занятия и дороговизны экипировки.*
- *Мы попытались собрать информацию о распространенности курения в подростковой аудитории, о влиянии вредной привычки табакокурения на разные стороны жизнедеятельности подростков, в том числе на спортивные результаты, узнать их взгляд на проблему в целом, а также их отношение к собственному здоровью.*



# Задачи:

- 1. Провести опрос среди 5-10 классов классов.
- 2. Выявить показатели физической подготовленности учащихся 5-10 классов с учетом употребления табачных изделий
- 3. Провести тесты на физическую выносливость среди групп учащихся ведущих здоровый образ жизни и подверженных воздействию вредных привычек.
- 4. Провести сравнительный анализ полученных данных.
- 5. разработать рекомендации по сохранению хорошей физической формы. В качестве контрольного теста был выбран показатель «выносливость», т.к. выносливость является показателем работоспособности и качеством, противостоящим утомлению.

# План действий:

- 1.Изучить литературу по теме.
- 2.Провести исследование
  - - анкетирование
  - -провести тесты на физическую выносливость
- 3. Провести сравнительный анализ полученных данных.
- 4.Провести воспитательные мероприятия с уч-ся
  - -лекции о вреде курения
  - -беседы о здоровом образе жизни
  - -театрализованные сценки
- 5.Пригласить врача с лекцией.
- 6.Организовать ограничение на выход курящих уч-ся на улицу на переменах.

- 7.Посетить театр молодежи спектакли «Клятва», «Алые паруса» с целью профилактики .
- 8.Провести классные часы по теме.
- 9.Провести беседы с родителями на родительских собраниях.
- 10.Посетить музей влажных препаратов в мединституте с целью лучшего понимания влияния табака на все органы.
- 11.Пройти обучение на мастер классе «1 помощь при острых заболеваниях» на базе Института симуляционных аккредитационных технологий ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.
- 12.Организовать просмотр презентации с чаепитием на сэкономленные от курения деньги.
- 13.Дать советы как бросить курить.
- 14.Организовать различные воспитательные и спортивные мероприятия
- Турслеты,Дни здоровья,Спартакиады,Флэшмобы,Веселые старты















ЗАПИСЬ ИКОЛА







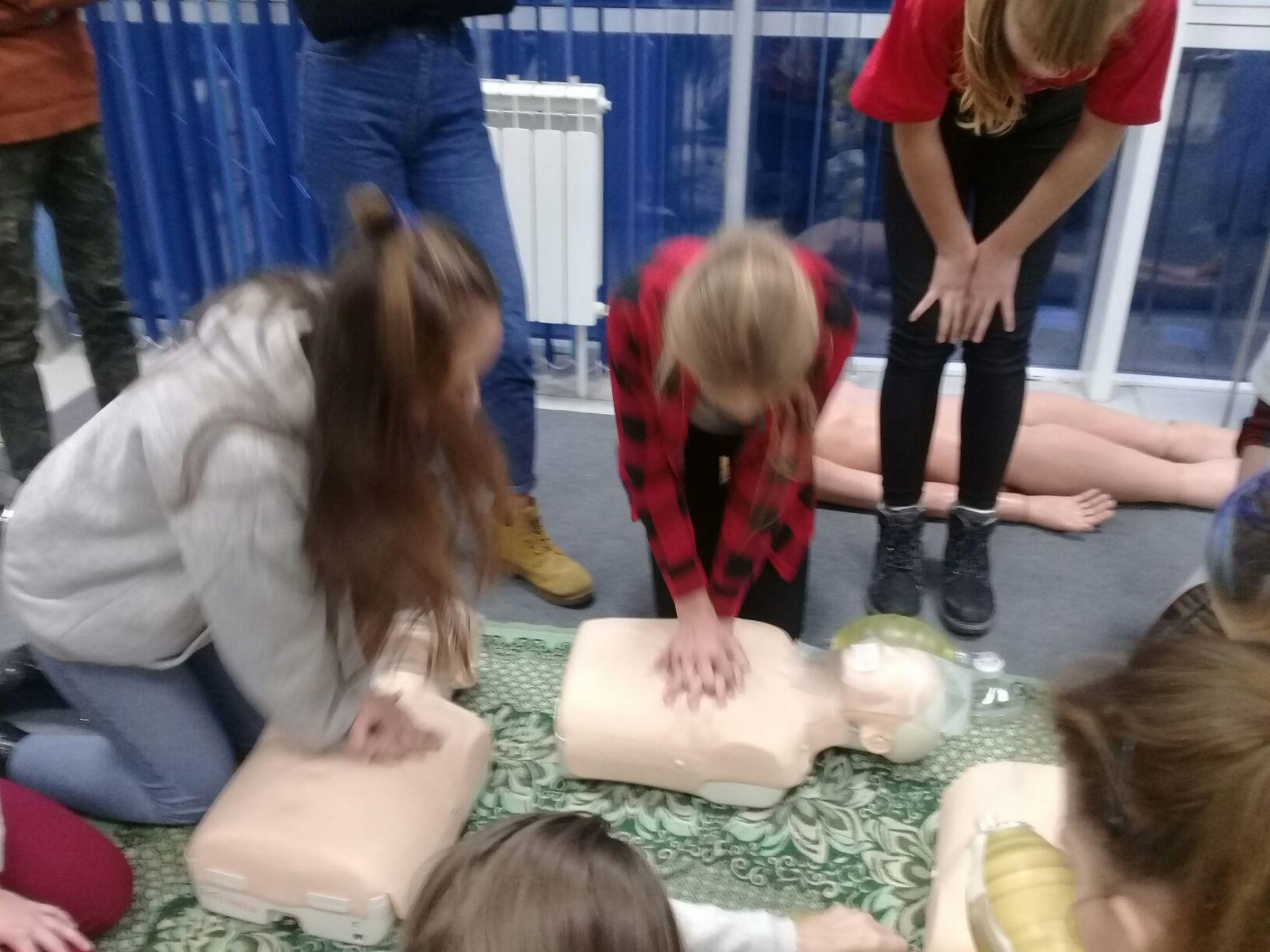














# Практическая значимость проекта:

- 1. Научить учащихся проводить анкетирование, исследования .
- 2. Продолжить умение проводить проектную деятельность.
- 2. Провести воспитательные мероприятия по профилактике курения.
- 3. Дать советы как бросить курить.
- 4. Добиться уменьшения количества курильщиков среди учащихся.
- 5. Привлечь к занятию физкультурой , спортом.
- 6. Пропагандировать здоровый образ жизни учащихся в нашей школе.

- **Объект исследования:** вредные привычка табакокурение подростков.
- **Задачи исследования:**
  - 1. Изучить и проанализировать литературу по затронутой проблеме.
  - 2. Выяснить причины, побуждающие подростков к употреблению табака, влияние на развитие двигательных качеств учащихся , рассмотреть возможности их профилактики.
  - 3. Проанализировать результаты практической части исследовательской работы и дать рекомендации по использованию их в практике работы школы.

- **Гипотеза исследования:** если выявить причины вредных привычек у подростков, то можно будет эффективно организовать профилактическую работу в школе.
- **Методы исследования:** изучение литературы по данному вопросу, наблюдение, беседа, анкетирование, анализ.
- **База исследования:** МБОУ «СОШ №20 г. Владивостока»
- **Новизна исследования** заключается в изучении данного вопроса в конкретном образовательном учреждении - МБОУ «СОШ №20 г. Владивостока» , создание рекомендаций по профилактике вредных привычек для названного образовательного учреждения. В этом заключается практическая значимость исследования



- **Часть 2.Информация для лекционного материала**
- **Влияние табакокурения на организм человека.**
- **Причины возникновения вредных привычек**

# Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

- *Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармоничного развития человека. Постоянные упражнения удлиняют мышцы, масса мускулатуры увеличивается, мышцы становятся более сильными. Сила мышц и прочность кости взаимосвязаны. При занятиях спортом кости становятся толще, более крепким и устойчивым к нагрузкам и травмам становится весь скелет. Хорошая двигательная нагрузка – необходимое условие нормального роста и развития организма Физические упражнения, труд, игры развивают работоспособность, выносливость, силу, ловкость, скорость.*

# Результаты исследований

- Среди 76 школьников 5-11 классов нашей школы проведено анкетирование по теме «Ценности» с целью: определить, какие ценности важны для обучающихся, какие условия считают наиболее важными для сохранения здоровья (*Приложение 1*).
- Анализируя результаты анкетирования, можно сделать выводы, что ценность здоровья у школьников занимает лидирующие позиции (1-3 места), это составляет 94,5 % , поставили здоровье на 1 место 78,2 % , на втором месте ценность «Семья» – 71%, на третьем – «Хорошие друзья» – 49,1% (*Приложение 2*).
- При выборе 4 самых главных составляющих здорового образа жизни, наибольшее количество школьников отмечают значимость регулярных занятий спортом 87,2%, отказ от вредных привычек – 89,1%, хорошие природные условия – 70,1%, знания о том, как заботиться о своём здоровье - 74,5% .
- 16,4% школьников не делают утреннюю зарядку или делают ее только несколько раз в неделю – 50,9%, занимаются утренней зарядкой регулярно – 32,7% (*Приложение 3*);

# Анкетирование «Вредные привычки»

- Среди обучающихся 6-11 классов проведено анкетирование «Вредные привычки и подросток» (Приложение 4). Опрошено: 62 человека.
- Цель: выявить отношение подростков к курению. Результаты опроса показали, что
- 1) 2% опрошенных курят постоянно, 4% курят редко, 26% пробовали, но не курят, 68% школьников ни разу не пробовали (Приложение 6).
- 2) для 18% детей авторитетно мнение друзей, для 9% - учителей, самым важным мнением школьники считают мнение родителей. Это составляет 71% (Приложение 5).

# Мониторинг

- **Мониторинг распространенности вредных привычек и изучение участия школьников в спортивных мероприятиях (Приложение 6) позволяет сделать следующие выводы: проблема табакокурения среди обучающихся школы стоит не остро, но есть школьники, которые пробовали курить**

- **Следует выделить общие задачи работы над сохранением здоровья школьников:**
- **- уделять больше внимания просветительской работе по пропаганде здорового образа жизни;**
- **- активизировать работу отдела здоровья и спорта ученического самоуправления, для повышения доли участия школьников в формировании своего здоровья;**
- **- создать творческие группы на уровне классных коллективов с выходом на общешкольный уровень по пропаганде здорового образа жизни.**

# Литература

- Александров А.А. Курение и его профилактика в школе. - М.: Медиа Сфера, 1996. - 96 с.
- Большая советская энциклопедия, М., 1971
- Васильева З. А., С. М. Любинская, Резервы здоровья, М., 1984-166с.
- Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. М., 1989-136 с.
- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека, М., Просвещение, 2001 г.-239 с.
- Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. 1989
- Полишко В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие 5-11 классы. - Смоленск: Вентана-Граф, 1995. - 217 с.
- Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 1986. - 104 с.

# Приложения

- Приложение 1
- Анкета «**Ценности**»
- 1.Поставьте, пожалуйста, ценности по важности для вас, начиная, с самого главного.
- Ценности: семья, учёба, хорошие друзья, здоровье, путешествия, хорошее настроение, хороший отдых.
- 2. Напишите 4 самых главных составляющих здорового образа жизни.
- 3.Делаете ли утреннюю зарядку:
- А)не делаю    Б)делаю несколько раз в неделю    В)делаю регулярно



# Приложение 2.

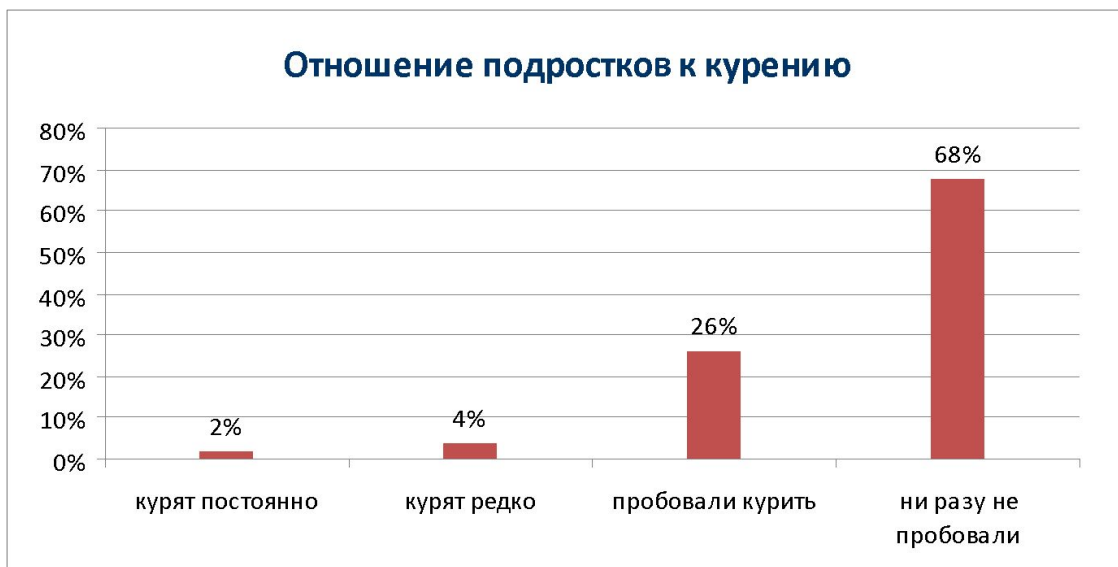
Приложение 2.



# Приложение 3

- Анкетирование «Вредные привычки и подросток»
- 1. Курите ли вы:
  - а) да, постоянно
  - б) курю редко
  - в) пробовал, но не курю
  - г) ни разу не пробовал
  -
- 2. Чье мнение вы считаете самым важным: а) родителей, б) учителей, в) друзей

# Приложение 4

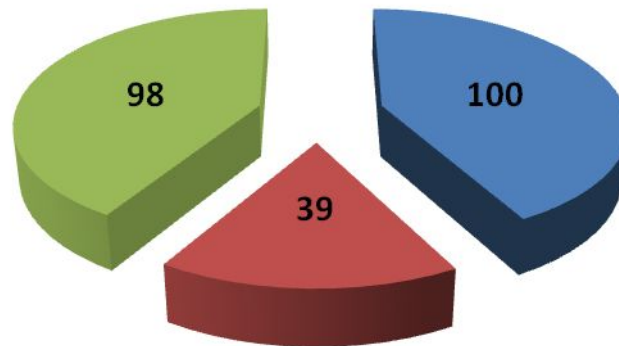


# Приложение 5



# Приложение 6

**Охват обучающихся физической культурой и спортом**  
( в % от общего числа обучающихся)



■ на уроках    ■ в секциях    ■ внеклассные мероприятия    98

# Уровень физической подготовленности

- Норматив - 6 минутный бег
- а) курящих учащихся

результат	Отметка 2	Отметка 3	Отметка 4	Отметка 5
мальчики	70 %	29 %	1 %	0 %
девочки	60 %	40 %	0 %	0 %

# Норматив -6 минутный бег

- а) некурящих учащихся

результат	Отметка 2	Отметка 3	Отметка 4	Отметка 5
мальчики	10 %	30 %	50 %	10 %
девочки	15 %	30 %	40 %	15 %

# Прыжки через скакалку за 1 минуту

## а) курящих учащихся

результат	Отметка 2	Отметка 3	Отметка 4	Отметка 5
мальчики	10 %	60 %	20 %	10 %
девочки	10 %	50 %	30 %	10 %



# Прыжки через скакалку за 1 минутой

## б) некурящих учащихся

результат	Отметка 2	Отметка 3	Отметка 4	Отметка 5
мальчики	0 %	10 %	40 %	50 %
девочки	0 %	10 %	30 %	60 %

# ВЫВОД

- *Результаты тестов убедительно доказали, что курящие подростки показывают значительно более низкие результаты, чем их некурящие товарищи. К физической нагрузке на выносливость быстрее адаптируются некурящие учащиеся и демонстрируют более высокий уровень физической подготовленности.*

# Заключение

- *Рассмотрев данную тему можно сделать следующие выводы:*
- *1. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.*
- *2. Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.*
- *3. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.*
- *4. Следует развивать систему пропаганды физической культуры через средства массовой информации: телевидение, школьную стенную печать и др.*
- *5. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дают возможность сопереживать, улучшают эстетическое восприятие и настроение.*
- *6. Спорт - важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни, профилактическая работа по предупреждению возможного асоциального поведения людей и развития у них вредных привычек.*



Оформление и плакаты делаем своими руками.



На задней парте виден торт, испечённый на деньги, не израсходованные на сигареты.