

МАОУ СОШ № 24 Г. ТАМБОВ

# ГИПОДИНАМИЯ – проблема современности



Автор: Лисовская Ирина Эдуардовна  
учитель физической культуры

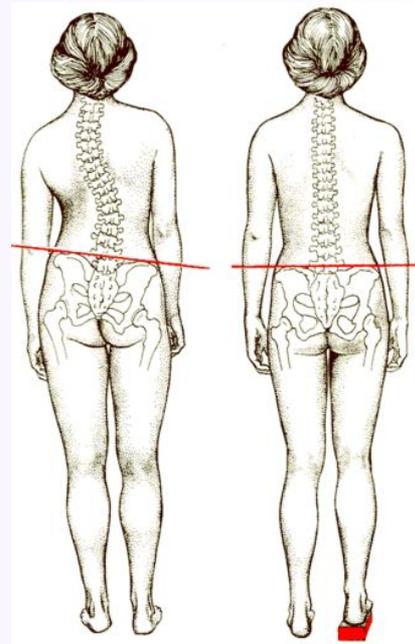
# Обоснование проекта

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации обучающихся, позволяет сделать определённые выводы о состоянии здоровья вновь поступивших. Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что сейчас подростки большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизоров, особенно за компьютерами и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, ухудшение зрения, нарушение функциональных систем организма. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.





**Ухудшение зрения**

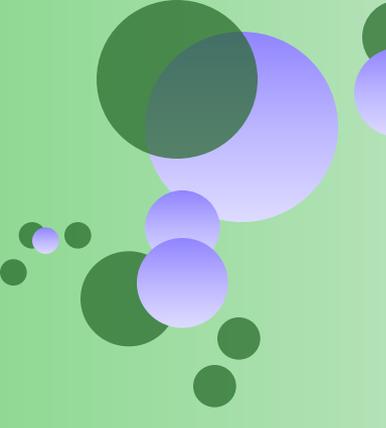


**Искривление  
позвоночника**



**Нарушение работы ССС**

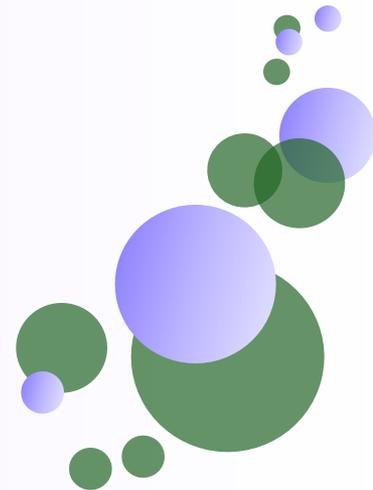




# Актуальность

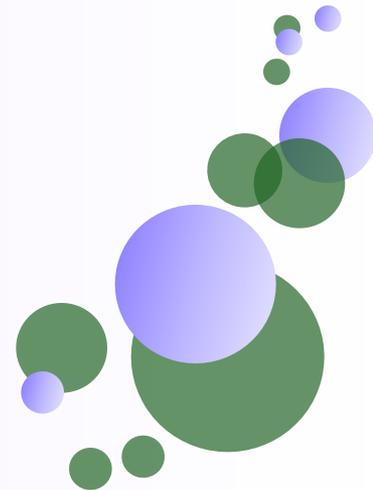
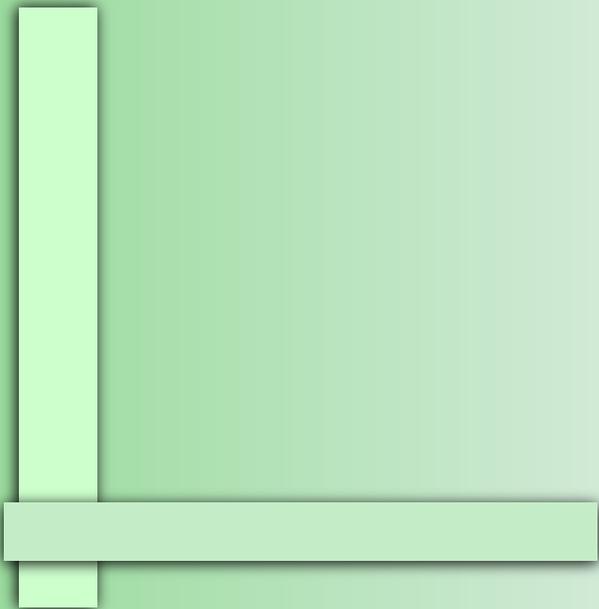
Самое дорогое, чем обладает каждый человек – это здоровье, что в свою очередь является залогом счастливой жизни и долголетия.

Прогресс науки смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на умственную, поэтому проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей. Гиподинамия приводит к снижению активности учащихся в учебной деятельности, замедлению физического и психического развития, ухудшению здоровья учащихся.



# Цель проекта

Создание условий, увеличивающих объём двигательной активности, как решение вопроса малоподвижного образа жизни учащихся.



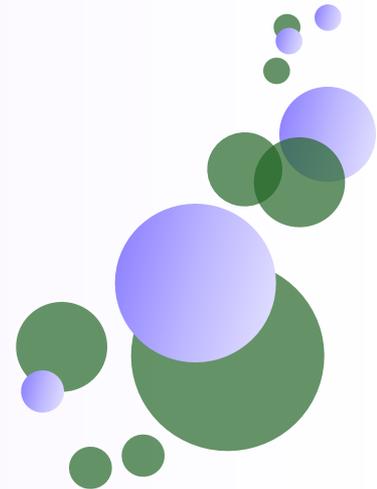
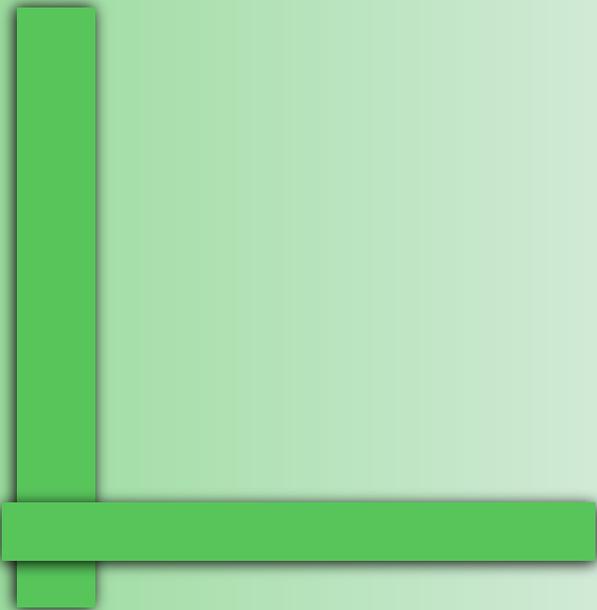
# Задачи проекта

- ❖ Провести тестирование знаний обучающихся о гиподинамии и её последствиях;
- ❖ изучить и проанализировать психолого-педагогическую, методическую литературу по проблеме, поиск информации в сети Internet;
- ❖ проанализировать опыт других преподавателей и собственный по данной теме;
- ❖ привлечь внимание обучающихся и их родителей к данной проблеме;
- ❖ сформировать и развить у обучающихся познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- ❖ обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.

# Гипотеза



**Увеличение объёма двигательной активности поможет решить проблему гиподинамии**





# Характеристика проекта

**Объект исследования:**

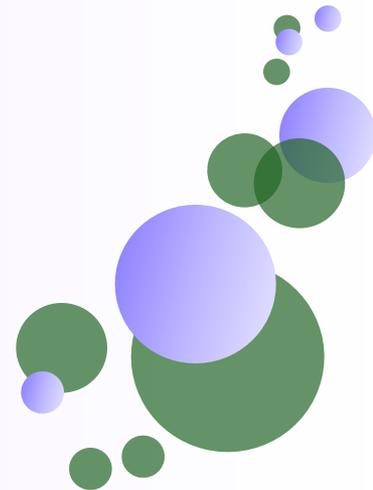
□ **Гиподинамия в молодёжной среде**

**Субъект исследования:**

□ **учащиеся 1-го курса**

**Сроки реализации:**

□ **2012 – 2013 учебный год**



# План реализации проекта

<b>Этапы</b>	<b>Основное содержание деятельности</b>
<b>1. Подготовительный (сентябрь, октябрь)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Изучение теоретической базы</li><li>•Разработка диагностического инструментария</li><li>•Разработка плана мероприятий: внеурочных и внеклассных и мероприятий</li><li>•Диагностика (входной контроль)</li></ul>
<b>2. Практический (ноябрь, май)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Проведение мероприятий (в соответствии с планом работы)</li><li>•Диагностика (рубежный контроль)</li><li>• Корректировка плана мероприятий</li></ul>
<b>3. Контрольно-аналитический (июнь)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Итоговая диагностика</li><li>•Подведение итогов, оформление результатов, обобщение опыта</li></ul>

## Ожидаемые результаты

После завершения проекта у обучающихся предполагается:

- ❖ повышение интереса к занятиям физической культурой;
- ❖ увеличение численности обучающихся, участвующих в спортивных мероприятиях;
- ❖ улучшение показателей физической подготовленности;
- ❖ сформированная компетентность в области здорового образа жизни и навыков самостоятельной работы для решения проблем гиподинамии.

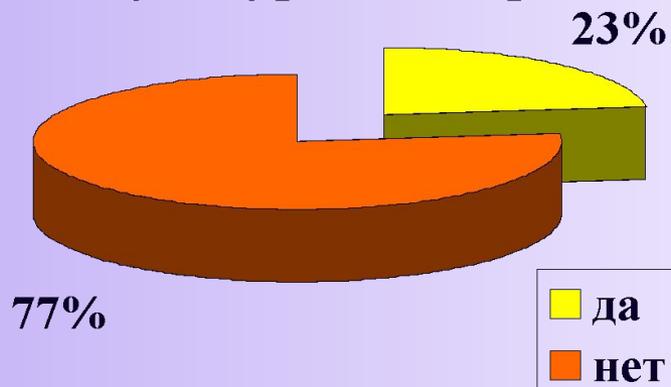
# План мероприятий

Содержание	Сроки реализации
Спортивные соревнования на уровне образовательного учреждения	ноябрь, май
Спортивные конкурсы на уровне образовательного учреждения	февраль, март, апрель
Конкурс буклетов о ЗОЖ	декабрь
Работа с родителями	декабрь
Соревнования на муниципальном, областном уровне	в течение года
Посещение соревнований по различным видам спорта высокого уровня	в течение года

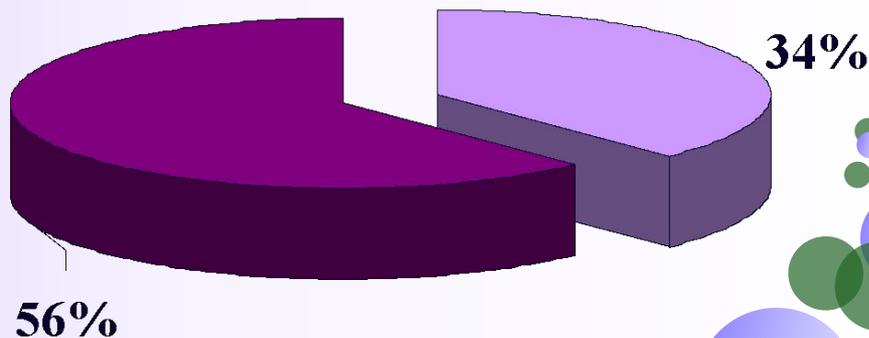
# Стартовая диагностика



**Определение интереса к занятиям физической культурой и спортом**



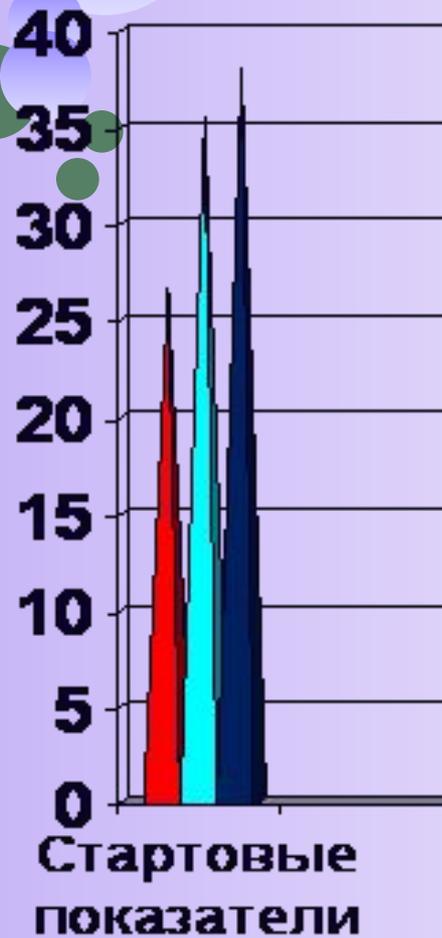
**Численность обучающихся, активно занимающихся физической культурой и спортом**



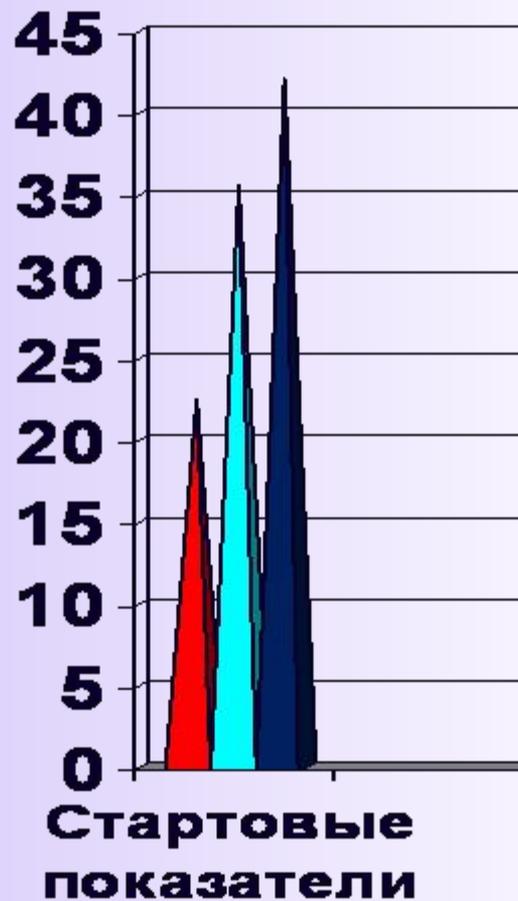
# Стартовая диагностика



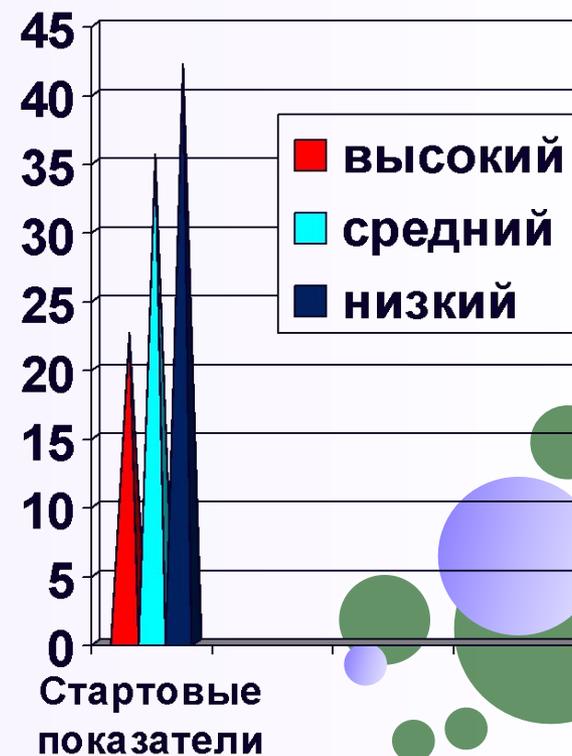
Силовые качества



Координационные качества

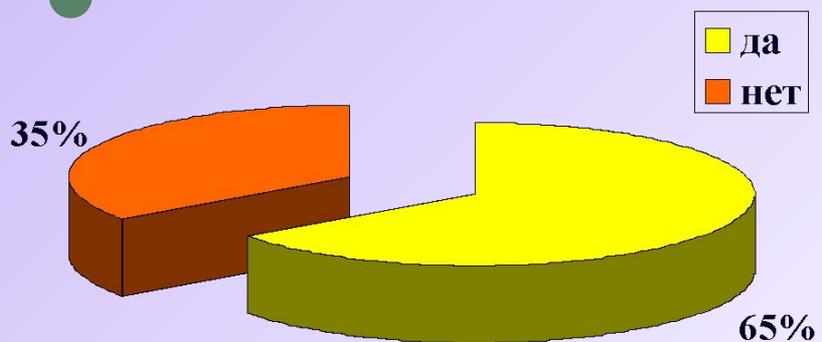


Скоростно-силовые качества

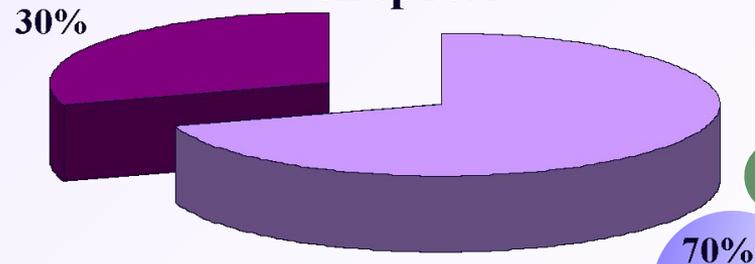


# Итоговая диагностика

## Определение интереса к занятиям физической культуры и спортом

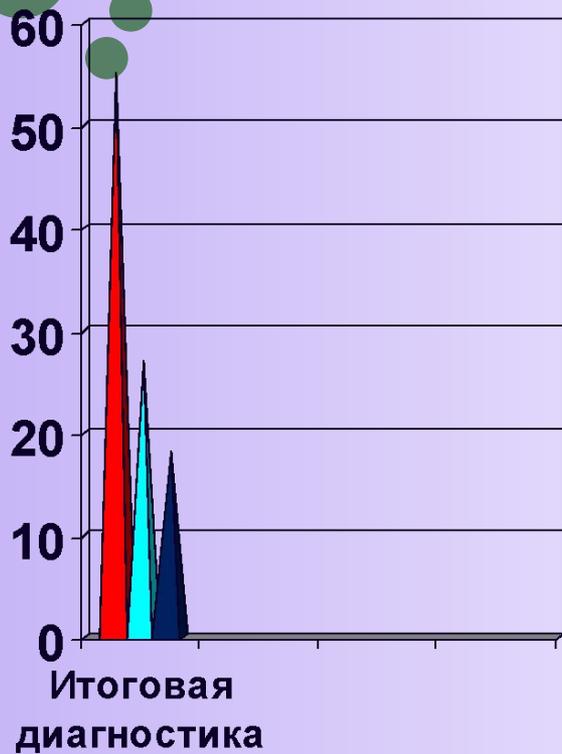


## Численность (вовлечённость) обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

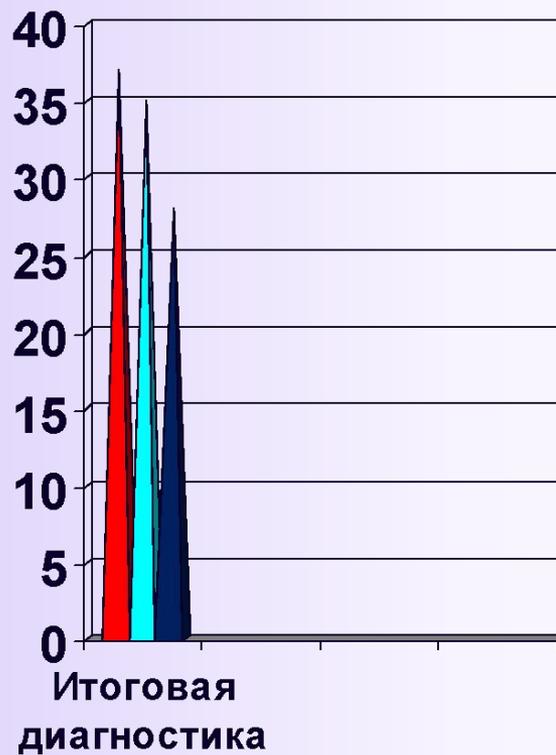


# Итоговая диагностика

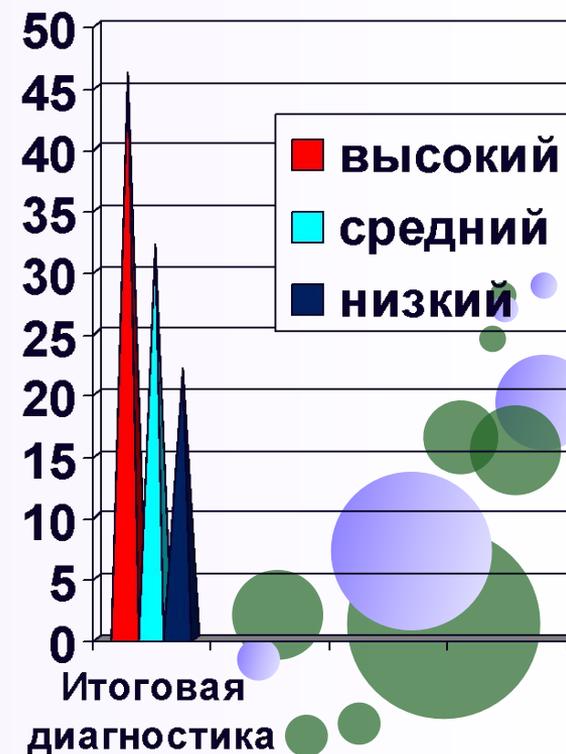
Силовые способности



Координационные способности



Скоростно-силовые способности



## Выводы

Итоги реализации данного проекта доказали целесообразность увеличения двигательной активности, которая дала положительные результаты, что и является подтверждением выдвинутой гипотезы. А поскольку не все обучающиеся, страдающие от гиподинамии, стремятся к активному образу жизни, информация, полученная в результате работы проекта, будет полезна и ученикам и родителям.

**Спасибо за внимание**

