

Исследовательская работа:



«Влияние гиподинамии на физическую работоспособность школьника»



*«Ничто не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие»*

Аристотель

Гипотеза исследования – предполагается, что гиподинамия влияет на состояние здоровья школьников, низкий уровень двигательной активности проявляется у учащихся не занимающихся в спортивных секциях.

Основной целью исследовательской работы является оценка степени влияния физической нагрузки и двигательного режима учащихся на показатели здоровья и сравнение данных показателей у учащихся занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях.

Задачи исследования :

1. Анализировать литературу по представленной теме.

2. Подобрать методы исследования показателей здоровья среди обучающихся и провести их.

3. Составить вопросы анкеты и провести её.

4. Обработать и проанализировать информацию и результаты исследования.

Влияние двигательной активности на развитие организма школьников.

Основные составляющие хорошей физической формы:

- сердечно – дыхательная выносливость*
- мышечная сила и выносливость*
- скоростные качества*
- гибкость*

Симптомы гиподинамии

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

*Гиподинамия с течением времени
приводит к изменениям в организме
школьника:*

- опорно-двигательного аппарата;*
- сердечно-сосудистой системы;*
 - дыхательной системы;*
 - эндокринной системе ;*
 - работы головного мозга;*
- опорно-двигательный аппарата;*
 - желудочно-кишечного тракта.*

Исследовательская часть



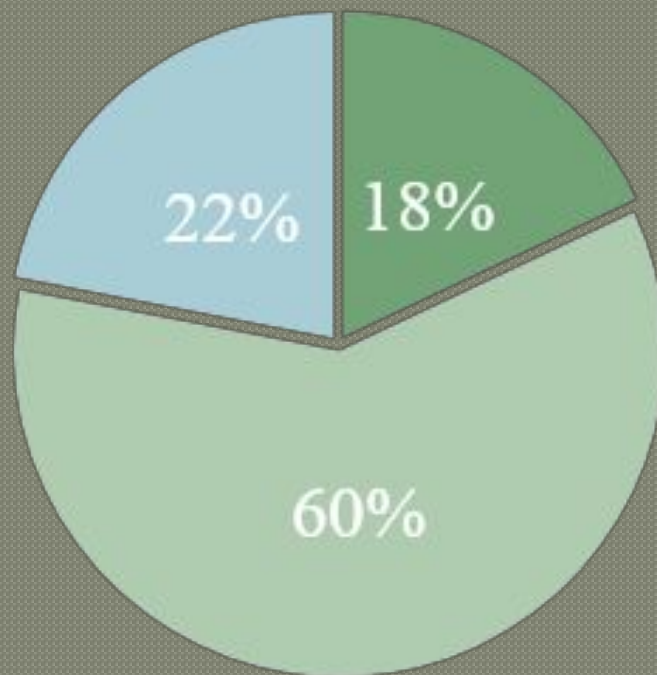
В анкетировании принимали участие школьники 7 – х классов , всего 107 человек

Исследование на выявление уровня двигательной активности проводилось в виде анкетирования

- 1 Вы считаете себя здоровым человеком?
- 2 Есть ли у Вас проблемы со зрением?
- 3 Любите ли Вы уроки физкультуры?
- 4 Хотите, чтобы уроков физкультуры стало больше?
- 5 Устаете ли Вы после занятий в школе?
- 6 Выполняете ли вы утром зарядку?
- 7 Занимаетесь ли вы спортом в выходные дни?
- 8 Нужно ли заниматься спортом?
- 9 Устаёте ли вы после урока физкультуры?
- 10 Как вы считаете, вам хватает времени на переменах. чтобы отдохнуть от долгого сидения за партой?
- 11 Хотел и бы Вы, чтобы учителя использовали в течение урока физкультминутку (двигательную разминку)?
- 12 Посещаете ли Вы дополнительные занятия спортом (в школе и вне школы)?
- 13 Сколько времени в сутки вы проводите в движении?
- 14 Сколько времени в течение дня Вы смотрите телевизор?
- 15 Сколько времени в течение дня Вы проводите за компьютером ?

*Результаты анкетирования показали
уровень двигательной активности
у учащихся*

■ высокий ■ средний ■ низкий



Методика определение мышечной силы

Цель: определить развитие мускулатуры плеча



Методика определение силы мышц кисти

Цель: определить силу развития мышц кисти



Методика определение состояния физической работоспособности по одышке.

Цель: познакомиться с наиболее простой формой контроля работоспособности .



Методика определения работоспособности сердечной деятельности (проба Руфье-Диксона)

Цель: определить работоспособность сердечной деятельности



Результаты исследования

«Показатели здоровья учащихся 7 д класса»

№	Ф.И.О.	Полных лет	Группа здоровья	Отметка о посещении спортивной секции	Уровень двигательной активности.	Уровень состояния показателей здоровья по результатам методов исследования			
						№3	№4	№5	№6
1	А.Л.Э	13	II	занимается	средний	выс.	средн	средн	средн
2	Б.А.А.	14	II	не занимается	средний	выс.	выс.	средн	низ.
3	З.И.И	14	II	занимается	высокий	выс.	выс.	выс.	средн
4	З.Э.И.	14	II	не занимается	низкий	низ.	низ.	средн	выс.
5	К.Е.А.	14	II	занимается	высокий	выс.	выс.	средн.	низ.
6	К.А.Р.	13	I	занимается	высокий	средн	средн	выс.	выс.
7	М.Э.К.	13	II	не занимается	средний	низ.	низ.	выс.	средн
8	М.Р.Р.	14	II	не занимается	средний	средн.	средн.	низ.	средн
9	М.А.З.	13	III	не занимается	низкий	средн	низ.	низ.	низ.
10	М.В.Е.	14	II	занимается	высокий	средн	средн	выс.	выс.
11	М.А.А	14	III	не занимается	низкий	средн.	средн.	низ.	низ.
12	Н.В.Р.	14	II	не занимается	низкий	низ.	низ.	низ.	средн.
13	С.И.И.	13	II	занимается	средний	средн.	средн	низ.	выс.
14	Ф.Д.Д.	14	II	не занимается	низкий	низ.	средн	низ.	низ.
15	Ф.Э.Р.	13	II	не занимается	низкий	низ.	низ.	выс.	выс.
16	Х.С.Р.	14	II	занимается	высокий	средн.	средн	выс	средн
17	Ш.Р.И.	13	II	занимается	высокий	выс.	выс.	средн	средн

Методы профилактики гиподинамии.

Основной профилактикой является **движение**, физические нагрузки и здоровый образ жизни. Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, утренняя зарядка могут творить чудеса! Важным элементом профилактики неблагоприятных последствий гиподинамии является физическая активность человека.

Прогулки на свежем воздухе



Занятия спортом



и физкультурой



Участие в спортивных мероприятиях



Вывод:

Движение – это жизнь!

Спасибо за внимание!