

**«Ботаники» и «Качки» -
кто здоровее?
Мотивация на занятия
физкультурой и спортом**

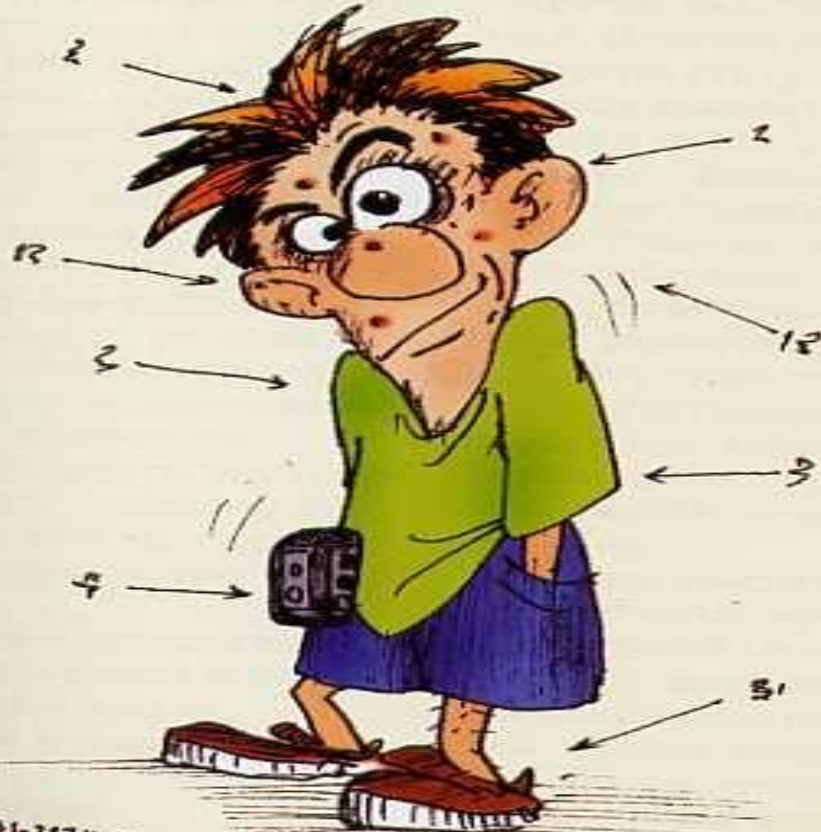




ОТК

ПОДРОСТОК ОБЫКНОВЕННЫЙ

ТМРЭМ
12000960



ГОСТ.031-2674-190





Значимые события подростковой жизни (-)

- Безответная любовь
- Разочарование в людях
- непонимание со стороны сверстников
- Почему я совершаю глупости?
- Ссора с друзьями, драки
- Момент осознания понятия смерти
- Отношения в семье между родителями
- **Проблемы с ростом, телосложением и кожей**
- непонимание со стороны родителей и взрослых вообще



Значимые события подростковой жизни (+)

- Осознание своей сексуальности
- Дружба
- Понимание семьи
- Учеба
- Общение с взрослыми
- Папа отпускал на дискотеку
- Приобретение новой одежды
- Проба новых ощущений
- Частые драки за свое мнение
- Ощущение всемогущества



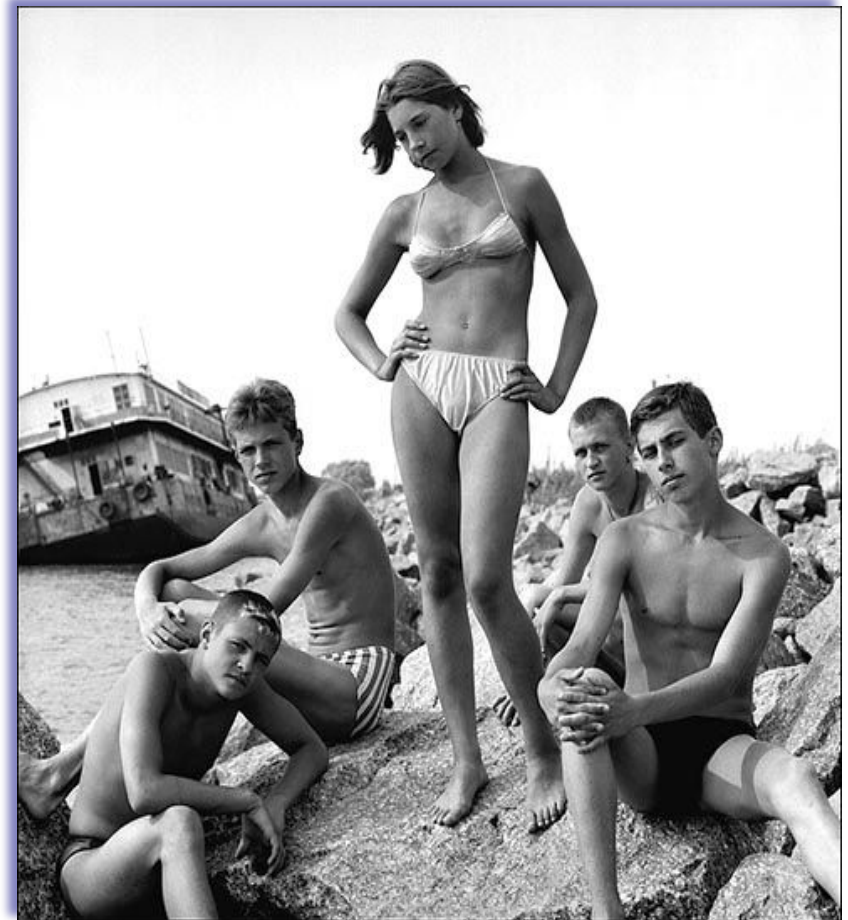
Значимые события подростковой жизни (+)

- Путешествия
- Общение с друзьями
- Определение с выбором профессии
- Поступление в университет, отъезд из дома на учебу
- **Спортивные успехи**
- Появление вторичных половых признаков, как ощущение перехода во взрослую стадию жизни
- Первая любовь



Особо значимые проблемы в жизни подростков с точки зрения специалистов

- Проблемы с внешним видом и происходящими изменениями в организме
- Сексуальный опыт и сексуальные проблемы
- Взаимоотношение со сверстниками
- Отношения с родителями и взрослыми вообще





Современные тенденции в здоровье молодежи

- Резкое ухудшение состояния здоровья
- Возросший интерес молодежи к здоровью

Подростки 15-лет оценивают свое здоровье как плохое (%):

Швейцария	10,4
Германия	17,2
Швеция	17,6
Великобритания	26,5
Россия	36,7

(The European health report 2005)

В тоже время выражена аgravация болезни



Негативные факторы, влияющие на здоровье детей и молодежи

- По мнению специалистов, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Многие, конечно, зависят от условий жизни в семье, от родителей, но бесконечно «кивать» только в их сторону нельзя. Поскольку больше времени, чем в школе ребенок не проводит нигде за всю свою жизнь.
- Наиболее агрессивными факторами, которые на современном этапе значимо влияют на формирование здоровья школьников, являются **высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, гиподинамия и нерациональное питание учащихся.**



Современные мифы

- Часто мы слышим мнение людей о том, что «отличники – это зануды и «ботаники», а спортсмены не отличаются хорошей успеваемостью и умом», «от спорта тупеют».





Современные мифы

- Одним из наиболее частых заблуждений родителей является следующий: слишком развитый ребенок превратится со временем в «ботаника» с проблемами в общении.
- Этот миф, наверное, придуман папами мальчиков, которые хотят воспитать спортсмена, лидера, силача и т. д. Для них такой ребенок ассоциируется с бледным, слабым существом в очках, которое много знает, хорошо учится, но не ориентируется в реальной жизни и не умеет общаться – «ботаником».
- Последние достижения ученых говорят нам иное: **в раннем детстве интеллектуальное и физическое развитие идут параллельно.** Развивая ребенка физически, мы тем самым стимулируем его интеллектуальное развитие. И наоборот, развивая ребенка умственно, мы стимулируем его моторные навыки.



По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

- Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться».
- А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что **уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%**. Два-три урока в школьном расписании проблему не решают.
- Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.



Регулярность посещения уроков физкультуры не всегда может быть связана с устойчивым интересом школьника к уроку физкультуры.

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников:

- Те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.
- Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).
- Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:
 - ❖ Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
 - ❖ Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
 - ❖ Подготовка себя к труду и службе в армии.
 - ❖ Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)



Мотивы, мешающие занятиям физкультурой: (по данным анкетирования школьников г.Москвы)

- Отсутствие интереса к занятиям физической культурой - **22%**
- Лень - **18,8%**
- Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений - **17,3%**

Мотивы, мешающие занятиям физической культурой:

- Мало свободного времени - **15,7%.** Среди ответивших именно так исследовали занятость во внеурочное время и выявили:
 - ❖ посещают детскую музыкальную школу - 15,7%,
 - ❖ ДЮСШ - 9,2%
 - ❖ другие детские центры - 14,3%
 - ❖ школьные кружки - 11,0%
 - ❖ **50,2% учащихся нигде не занимаются!**



Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей

- По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5—3 часов, шестиклассник — 3—4 часа, старшеклассник – 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки.
- По данным российских ученых, **51%** детей вообще не бывают на улице по возвращении из школы. **73%** школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков. **30—40%** детей имеют избыточный вес.



Отрицательные последствия ГИПОКИНЕЗИИ

- Длительное ограничение естественной активности и длительное поддержание неудобной позы, сидя за партой или учебным столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечнососудистой и дыхательной.
- При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга.
- У ребенка, ведущего «сидячий», «компьютерный» образ жизни, появляются также стойкие трудности в учении. В первую очередь снижается концентрация внимания, ослабевает память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций, появляются проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.



Отрицательные последствия ГИПОКИНЕЗИИ

- Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же снижением сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям».
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца, создаются предпосылки к формированию недостаточности сердечнососудистой системы.
- По данным медицинской статистики, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.
- Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.



К чему приводят интенсивные занятия спортом?

- Занятия спортом развивают целеустремленность (для постановки целей), силу воли (для их достижения) и уверенность в себе и собственных силах, необходимую для формирования гармоничной личности.
- Мускулистые парни пользуются повышенным спросом у противоположного пола. Они рано начинают половую жизнь, имеют больше партнерш, чем их худосочные «братья».



К чему приводят интенсивные занятия спортом?

- Но есть и плохая новость: фанаты спорта часто болеют. Потому что в погоне за «массой» и «рельефом» подрывают себе иммунную систему. За мускулатуру любители штанги и гантель расплачиваются повышением уровня тестостерона. Мужской половой гормон, конечно, прибавляет сексуальной энергии, манит на сексуальные подвиги. Но ослабляет иммунную систему. И она – ослабленная – с трудом справляется даже с простудой. Статистически такие «спортсмены» болеют гораздо чаще худощавых. Некоторые подрывают здоровье настолько, что вынуждены бросать занятия. Организм же, еще очень долгое время продолжает требовать много калорий. Возбуждает аппетит. На фоне переедания бывшие спортсмены быстро полнеют



Все хорошо в меру: и занятия спортом, и бдения у компьютера

- **Специалисты по гигиене считают, что при умственной деятельности целесообразно делать перерывы через 1—2 часа. Мыслительные процессы в мозгу затухают медленно. Поэтому 5—10-минутные паузы, отводимые для отдыха, не нарушат эффективность последующего выполнения умственной работы, а только помогут восстановить энергию нейронов мозга.**
- **Во время такого перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений. Научными исследованиями доказана эффективность такого активного отдыха. Мышцы как бы «подзаряжают» мозг.**



Зависит ли успеваемость спортсмена от уровня его спортивных достижений и того, как долго он занимается спортом?

- При изучении вопроса рационального сочетания занятий спортом с учебой школьников, много времени уделяющих повышению своего спортивного мастерства, было выявлено, что **успеваемость у школьников, занимающихся спортом, во всех семестрах выше на 7-10%**
- Подтверждена также необходимость **коррекции физических нагрузок** не только **соответственно возрасту и полу**, но и **учебным нагрузкам**.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

