

Муниципальное общеобразовательное учреждение
ордена «Знак Почета»
им.Луначарского А.В. гимназия №5
г.Владикавказа

Проектная работа
«Двигательная активность подростков в современном обществе»

Авторы работы: группа учащихся 9-10 классов
Работа выполнена под руководством
учителя физической культуры
Багировой Я.В.

Владикавказ 2022

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| 1. Двигательная активность как условие сохранения здоровья | 4 |
| 2. Здоровый образ жизни школьника | 6 |
| 3. Исследование двигательной активности учеников | 7 |
| Заключение | 10 |
| Список литературы | 11 |
| Приложения | 12 |

Введение

Проблема недостаточной двигательной активности школьников стала в последнее время еще острее. В марте 2020 г. из-за пандемии COVID-19 школы в России перешли на дистанционное обучение, прекратили свою работу спортивные секции, двигательная активность школьников резко сократилась. Все это может негативно отразиться на здоровье школьников и требует поиска путей увеличения их двигательной активности.

Гипотеза: недостаток двигательной активности школьника может привести к развитию различных хронических заболеваний, но можно поддерживать достаточно высокий ее уровень.

Цель проекта – выяснить, как может отразиться недостаток двигательной активности на здоровье подростка и предложить меры по повышению двигательной активности .

Задачи:

- 1) выяснить, почему двигательная активность является условием сохранения здоровья школьника;
- 2) выяснить, какие формы двигательной активности должен включать режим дня школьника в соответствии с правилами здорового образа жизни;
- 3) путем анкетирования выявить уровень двигательной активности учеников;

Объектом исследования является двигательная активность школьников,

Предметом исследования – способы ее поддержания.

,

1. Двигательная активность как условие сохранения здоровья

Движение – это жизнь...

Двигательная активность – это сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности [3].

Если проследить историческое развитие человечества, то можно увидеть как с появлением и развитием техники, сокращается двигательная активность человека. Особенно подвержены гиподинамии (недостатку двигательной активности) люди некоторых профессий (бухгалтеры, операторы, программисты и др.), а также школьники и студенты.

Ученым давно известно, тесная связь между двигательными функциями человека и работой его внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности.

При этом исследования свидетельствуют, что около 80% дневного времени ученики школ находятся в статическом сидячем положении (рис.1).



Рисунок 1 – Статичное положение школьников

Двигательная активность подразделяется на организованную и неорганизованную.

Организованная двигательная активность – это сумма специально выбираемых и направленно влияющих на организм физических упражнений и двигательных мероприятий. Сюда относятся: физические упражнения на уроках физкультуры, на занятиях в спортивных секциях и т.д.



Неорганизованная двигательная активность– это сумма всех самопроизвольно осуществляемых человеком движений (при обычной жизнедеятельности) [3].



Как правило, доля организованной двигательной активности в режиме дня школьника очень невелика (несколько уроков физкультуры в неделю). Да и уровень неорганизованной активности невысок. В школе не приветствуются шумные подвижные игры, в лучшем случае, школьники передвигаются в перемены по классу.

После такого малоактивного дня наступает вечер – время подготовки домашнего задания. Получается, что и вечер школьник проводит все в той же статичной сидячей позе. Даже кратковременный отдых большинство детей проводят за компьютером, чтением или сидя перед телевизором.

Отсюда, целый комплекс проблем со здоровьем (рис.2).



Рисунок 2 – Последствия долгого сидения без движения

Таким образом, гиподинамия приводит к существенному ухудшению здоровья – быстрой утомляемости, снижению памяти и внимания, ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искривлению осанки и развитию болезней позвоночника.

2. Здоровый образ жизни школьника

Осознавая важность поддержания здоровья школьника, необходимо планировать как режим дня, так и режим его дополнительных занятий в соответствии с принципами здорового образа жизни.

Под **здоровым образом жизни (ЗОЖ)** понимается образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [2].

Режим дня школьника должен включать следующие обязательные формы двигательной активности:

- утренняя зарядка;
- занятия физкультурой школе;
- дополнительные занятия в спортивных секциях;
- активные игры во время отдыха.

Утренняя зарядка

Учеными уже давно доказано, что в школьном возрасте у человека еще не до конца сформирован скелет, поэтому упражнения имеют огромное значение для здоровья. К преимуществам утренней зарядки можно отнести:

- 1) быстрое пробуждение, значительное увеличение продуктивности школьного дня;
- 2) укрепление иммунитета, сокращение количества простуд и прочих болезней;
- 3) улучшение кровообращения, благодаря чему запускаются все системы организма. Это придает бодрости и собранности;
- 4) домашняя гимнастика закаляет человека. Он становится более активным, готов к любым стрессовым ситуациям;
- 5) ежедневная зарядка дисциплинирует, что очень пригодится во взрослой жизни.

Занятия физкультурой в школе

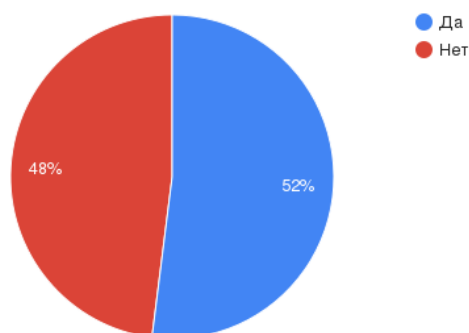
Уроки физкультуры относятся к организованной двигательной активности. Это значит, что физическая нагрузка тщательно рассчитана с учетом возраста, пола и состояния здоровья школьника. Кроме того, есть специальная программа занятий, куда включены и различные физические упражнения (подтягивания, отжимания, бег и др.), и спортивные игры (баскетбол, волейбол и др.).

Уроки физкультуры проходят в специально оборудованных местах – в спортивных залах и на стадионах. Это расширяет возможности, снижает риски получения травм.

Дополнительные занятия в спортивных секциях

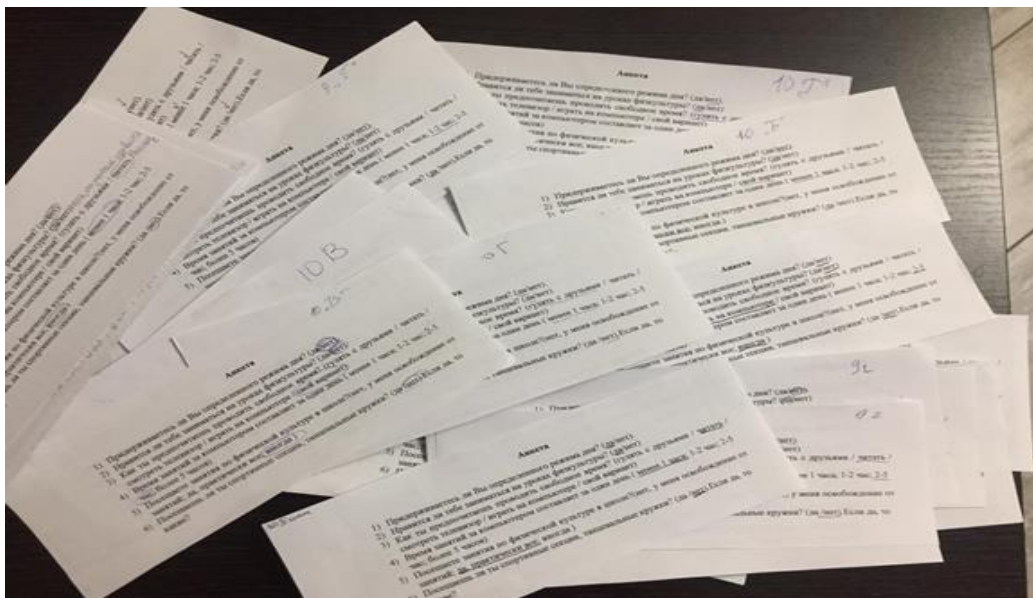
Помимо уроков физкультуры в школе, школьнику желательно посещать спортивные секции, а также кружки, занятия в которых предполагают двигательную активность.

На графике представлены данные о количестве занимающихся в разных спортивных секциях.



3. Исследование двигательной активности учеников 9-10 классов

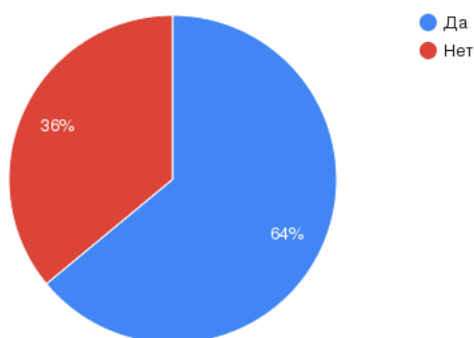
Мы разработали анкету для учеников (Приложение 1), чтоб изучить уровень их двигательной активности.



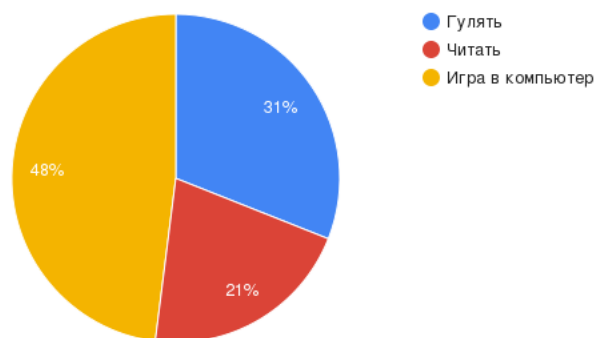
Всего в анкетировании приняли участие 100 учащихся 9-10 классов.

В ходе обработки результатов анкетирования мы установили, что 43 из 100 опрошенных (или 43%) придерживаются определенного режима дня, а 57 человек (или 57%) не придерживаются.

При этом 64 человек признались, что любят уроки физкультуры. Это 64%. И 36 человек (или %) физкультурой занимаются без большого энтузиазма.

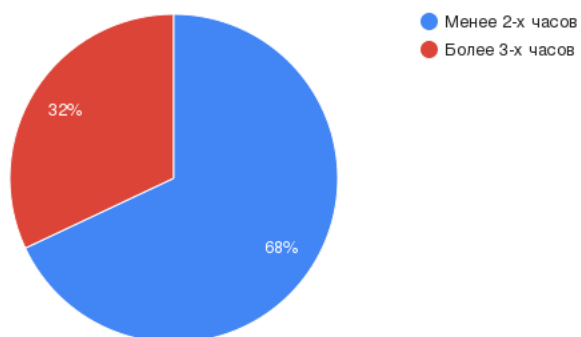


На рис.4 показано, чем предпочитают заниматься учащиеся в свободное время.



31% наших учеников предпочитают в свободное время гулять с друзьями. 21% свое свободное время проводят за чтением и 48% за игрой на компьютере. Это значит, что большинство учеников, к сожалению, предпочитают не активный отдых.

Какое именно время проводят за компьютером учащиеся можно увидеть по диаграмме на рис.5.



Заключение

В результате работы над проектом был сделан ряд выводов.

1. Двигательная активность представляет сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, и является условием сохранения здоровья школьника. Недостаток движения (гиподинамия) приводит к существенному ухудшению здоровья – быстрой утомляемости, снижению памяти и внимания, ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искривлению осанки и развитию болезней позвоночника. Кроме того, в случае заражения коронавирусной инфекцией, пневмонией или гриппом, увеличивается риск развития самых разных осложнений.

2. Здоровый образ жизни предполагает различные формы двигательной активности: утреннюю зарядку, занятия физкультурой школе, дополнительные занятия в спортивных секциях и активные игры во время отдыха. Если при этом уделять внимание еще и правильной организации питания, а также режиму сна и отдыха, то можно получить очень хороший результат: «здоровое тело» и «здоровый дух»!

3. Согласно результатам анкетирования двигательная активность учеников старших классов находится на среднем уровне.

4. С недостатком двигательной активности в условиях современных реалий можно бороться с помощью простых комплексов упражнений.

Таким образом, в ходе работы над проектом гипотеза полностью подтвердилась: недостаток двигательной активности школьника может привести к развитию различных хронических заболеваний, но даже в современных условиях можно поддерживать достаточно высокий ее уровень соблюдая ряд простых правил:

1. минимализировать сидячий образ жизни
2. сократить время проведения за компьютером
3. вести активный образ жизни

Список литературы

1. Польза гимнастики для детей / Сайт «Алгебра жизни» // Режим доступа: <https://algebrzhizni.ru/polza-gimnastiki-dlya-detej/>.
2. Двигательный режим школьника» / Сайт «Детская поликлиника» // Режим доступа: <http://www.11gdp.by/informatsiya/articles/398-dvigatelnyj-rezhim-shkolnika>.
3. Определение и виды двигательной активности / Сайт НИИ Гигиены // <http://physicalactivity.niig.su/o-dvigatelnoy-aktivnosti/6-opredelenie-i-vidy-dvigatelnoj-aktivnosti>.
4. Спортивные каникулы.Как организовать занятия физкультурой в домашних условиях? // Сайт «Просвещение» // <https://prosv.ru>.
5. Упражнения на дыхание для школьников / Сайт «Центр энергодыхания» // <https://energybreathing.ru/blog/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-shkolnikov/>.

Приложение 1

Анкета

- 1) Придерживаетесь ли Вы определенного режима дня? (да/нет).
- 2) Нравится ли тебе заниматься на уроках физкультуры? (да/нет)
- 3) Как ты предпочитаешь проводить свободное время? (гулять с друзьями / читать / смотреть телевизор / играть на компьютере / свой вариант)
- 4) Время занятий за компьютером составляет за один день (менее 1 часа; 1-2 час; 2-5 час; более 5 часов)
- 5) Посещаете занятия по физической культуре в школе?(нет, у меня освобождение от занятий; да, практически все; иногда)
- 6) Посещаешь ли ты спортивные секции, танцевальные кружки? (да /нет).Если да, то какие?