Исследовательский проект

 «Гиподинамия как проблема лишнего веса у учащихся младшего возраста»

Выполнила: Омарова Кира

учащаяся 8«к1» класса

МБОУ «СОКШ № 4»

Руководитель: Саморукова С.К

учитель физической культуры

2022

Оглавление:

1.Введение.

1.1 Актуальность темы

* 1. Цель.
	2. Задача.

1.4 Гипотеза

2. Основная часть.

Глава 1.

 Теоретическая часть.

2.1 Что такое гиподинамия?

2.2 Чем опасна гиподинамия?

2.3 Гиподинамия при пандемии коронавируса и решении этой проблемы для учащихся младших классов.( дневник самонаблюдения двигательной активности)

Глава 2. Практическая часть

2.1.

2.2 Выявление осведомленности обучающихся 2-4х классов МБОУ «СОКШ№4» ЗОЖ и правильном питании. (Анкетирование на определение уровня двигательной активности у учащихся 2-4 класса.)

2.3 Выводы

Заключение

Список литературы

Приложения

1. Введение.

1.1. Актуальность темы.

Я Омарова Кира учащиеся 6к1 класса выбрала эту тему «Гиподинамия как проблема лишнего веса у учащихся младшего возраста», так как она очень актуальна в современном обществе. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме учащихся младшего возраста. Учащимся младших классов не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Весной 2020 года весь мир оказался охваченным влиянием глобальной пандемии коронавирусной инфекцией, что вынуждало учащихся оставаться в пределах своего дома, квартиры. Изоляция из-за карантина ограничила повседневную двигательную активность учащихся младших классов. Но не только пандемия повлияла на недостаток двигательной активности учащихся, он характерен для большинства учащихся младшего возраста. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Что еще раз доказывает важность исследований в области гиподинамии, так как здоровье – это самое важное! Современные исследования свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у учащихся младшего возраста произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%.

Что же делать? Как избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии?

Наш проект поможет в этом разобраться и для решения данной проблемы. Было решено провести теоретическое и практическое исследования, направленные на укрепления здоровья и расширение знаний о здоровом образе жизни.

1.2 Основной целью исследовательской работы является объединения учащихся и членов их семей, учителей в решении вопросов, связанных с низкой двигательной активностью школьников и повышения личной грамотности в целях сохранения и укрепления своего здоровья.

1.3. Для достижения этой цели я поставила перед собой следующие

задачи:

- провести анкетирование среди учащихся, чтобы выяснить, знают ли они, что такое гиподинамия и ее последствия;

- научиться получать информацию о признаках гиподинамии;

- стимулировать интерес к исследованиям и практическому применению знаний, полученным в школе;

- формировать у учащихся и развивать познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;

- привлечь внимание учащихся и их родителей к данной проблеме;

-обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.

1.4. Гипотеза: просвещение по вопросам, связанным со знанием о гиподинамии, внесет свой вклад в улучшение здоровья учащихся, будет способствовать повышению культуры здорового образа жизни.

 Предполагаем, что гиподинамия является проблемой и нашей школы, поэтому хро­ни­че­ский дефицит двига­тель­ной ак­тив­но­сти де­тей тормо­зит их ­нормаль­ное фи­зи­че­ское раз­ви­тие.

1.5 Объект исследования: младшие учащихся нашей школы.

1.6 Предмет исследования: исследование наличия гиподинамии у младших учащихся нашей школы.

1.7.Методы исследования:

1. Анализ и синтез (анализ позволит изучить проблему детально – теоретически, через изучение специальной литературы и практически, а синтез позволит соединить полученные при анализе данные)

 2. Сравнение (позволит установить закономерности, выявить общее в исследуемой проблеме)

3. Анкетирование (позволит получить данные)

4.Метод визуализации данных (таблицы - позволит наглядно представить состояние проблемы и полученные материалы исследования)

1.8 Практическая значимость исследования : полученные данные позволят сделать вывод о наличии или отсутствии гиподинамии у учащихся, полученная информация может быть использована для построения своего здоровьесберегающего маршрута.(дневник двигательной активности)

**2.Основная часть.**

**2.1 Что такое гиподинамия?**

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύνᾰμις — «сила») – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса. Справедливость такого утверждения, к сожалению, очевидна. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, так как все меньшее количество людей прилагают хоть какое-то усилие, чтобы выполнить ту или иную работу. Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учебе и спорту, сколько компьютеру.

**2.2. Чем опасна гиподинамия?**

Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз. Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов. Дети довольно часто становятся «заложниками» данного состояния. Иногда ожирение у ребенка может достигать значительной степени. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь. Гиподинамия отрицательно воздействует не только на мышцы, но и на многие другие органы и физиологические системы. Пониженная активность приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы. Так, после двухмесячного постельного режима на 14—24% уменьшаются силовые показатели (на 26—35% динамическая и статическая выносливость), падает тонус мышц, сокращаются их объем и масса. Мышечные группы тела человека утрачивают характерную для них рельефность и рисунок из-за обильного отложения подкожного жира. Скелет человека, тесно связанный с мышцами, активно реагирует на ограничение подвижности, в частности снижается минеральная насыщенность костной ткани (остеопороз). Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. Гиподинамия также является причиной близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения.

**2.3. Профилактика гиподинамии.**

По ­дан­ным Все­рос­сийского на­уч­но-ис­сле­до­ва­тельского ин­сти­ту­та фи­зи­че­ской культу­ры, око­ло 70% на­се­ле­ния не ­за­нимают­ся физ­культу­рой. Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия физкультурой должны быть, во-первых, интересными, а во-вторых, регулярными. Помимо прямой пользы от физических нагрузок, у детского спорта есть еще одна важная особенность – он формирует правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек и с постоянной потребностью в здоровом движении. Все это залог благополучия на долгие-долгие годы!

**2. Исследовательская часть**

Недостаточная физическая нагрузка среди детей в настоящее время широко

распространена. Учащиеся нашей школы – не исключение, от недостатка движения страдают как младшие, так и старшие школьники, их члены семьи и сотрудники школы. Наша задача – выяснить, что знают учащиеся о гиподинамии, дать рекомендации по профилактике «болезни цивилизации».

**Исследование на определение уровня двигательной активности проводилось в виде** **анкетирования по разработанной анкете.**

**Анкетирование**

1.Сколько времени в сутки вы проводите в движении?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Знаете ли вы о правильном питание?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 4. Занимаетесь ли вы в спортивной секции?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Много ли вы проводите времени за компьютером?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Занимаетесь ли спортом с родителями?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.1

**Выводы:** каждый из учащихся в среднем проводит в движении 7 часов; причем учащиеся2- 3классов находятся в движении большее количество времени - до 8,5 час. ежедневно,нежели учащихся 4классов (6-7 часов). Учащиеся 2-3 классовобъясняют это контролем родителей за режимом дня. Учащихся 4 классов объясняютсвою небольшую двигательную активность тем, что много времени проводят за подготовкойк занятиям и насиживанием за компьютером.

**1.2 Вывод:** утреннюю зарядку делают всего 12 учащихся - это 21% от общего количества школьников. Как показали исследования, что независимо от возраста ее проводят те ученики, в семьях которых принято ее проводить.

**Вывод:** Большинство считает необходимым дополнительный урок физической культуры- 52 человек(78%). 14(22%)- с учащихся читают, что им нужны другие предметы и уроки физкультуры уже не смогут повлиять на их здоровье. Охотно ходят на уроки физкультуры те учащихся, которые занимаются спортом.

1.3

1.4 **Вывод:** спортивные секции посещают 58%. учащихся Занимаются спортом в выходные дни 9 человек, это 14%. Учащиеся объясняют это тем, что спортивные секции в выходные дни в образовательном учреждении не проводятся.

1.5 Свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером 19 учеников - 30 % опрошенных. Как отмечают учащихся 2-3 классов, им не разрешают родители долго сидеть за компьютером. Учащие 4 классов считают, что компьютер позволяет им быстрее сделать уроки, а также получить новые знания, пообщаться с друзьями и познакомиться с новыми людьми.

1.6 **Вывод:** 100% учащихся понимают, что двигательная активность нужна и часть из них занимается спортом. Дети более активны весной и летом, на это указали 100% учащихся.

Спортом занимаются только 1/3 часть учащихся. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях, особенно она мала зимой; весной и летом - возрастает.

Таким образом, мы пришли к выводу, **что не все наши** учащие страдают от гиподинамии, но и не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому нужна информация и учащимся и родителям о гиподинамии, чем она грозит в будущем. И единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

**2.3. Профилактика гиподинамии.**

По ­дан­ным Все­рос­сийского на­уч­но-ис­сле­до­ва­тельского ин­сти­ту­та фи­зи­че­ской культу­ры, око­ло 70% на­се­ле­ния не ­за­нимают­ся физ­культу­рой. Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия физкультурой должны быть, во-первых, интересными, а во-вторых, регулярными. Помимо прямой пользы от физических нагрузок, у детского спорта есть еще одна важная особенность – он формирует правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек и с постоянной потребностью в здоровом движении. Все это залог благополучия на долгие-долгие годы! Многим людям не хватает времени или средств на серьезные занятия спортом. Но это – отговорка. Существенно укрепить свое здоровье возможно и с минимальными затратами, и такая возможность есть у каждого. Ученые пришли к выводу, что даже 30-минутная ежедневная физическая нагрузка способна значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Чтобы избавить себя и близких от этого недуга, следует запомнить простую истину - только физическая активность поможет предупредить гиподинамию. Достаточно 30 минут физической нагрузки в день, чтобы забыть о болезни 21 века. Однако здоровый образ жизни, в лице прогулок на свежем воздухе, занятий в тренажерном зале и решительном отказе от вредных привычек, никто не отменял. Особенно на пользу пойдет смена обстановки даже на короткое время.

**Для преодоления гиподинамии нужно создать пирамиду для здорового образа жизнги.**

1. Утренняя гимнастика.

2. Пройти пешком до школы.

3. После уроков полезно прогуляться

4. Во время выполнения домашнего задания сделать перерыв.

5. Не пользоваться лифтом.

6. Приучайся с молодых лет к ходьбе.

7. И ходи не просто много, а ритмично!

8. Сочетай ходьбу с дыхательной гимнастикой (выдох 4 шага, задержка дыхания 4 шага, вдох на 4 шага)

9. Занимайся бегом, велосипедом, плаванием.

10. Физический труд - хороший отдых после учебы.

11. Приступай к закаливанию.

12. Рациональное питание.

13. Аутогенные тренировки.

**Рекомендации**

Избежать негативного проявления и возникновения этой болезни помогут наши рекомендации. Советуем вам изменить образ жизни.

Идеальный вариант – заняться спортом, бегом, записаться в спортивные клубы или секции, тем самым тренируя свое тело, формируя его и превращая в красивую, стройную фигуру.

Если у Вас нет финансовой или временной возможности это сделать, то попробуйте просто ежедневно увеличивать свои физические нагрузки.

(вместо лифта пользоваться лестницей, больше ходить пешком, дома делать легкую зарядку).

Если у вас есть возможность завести собаку, то это отличный способ привести свой организм в порядок. Лучше не просто выпускать гулять ее и стоять общаться с соседями, а взяв на поводок пройтись с ней по улицам и дворам.

Старайтесь выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию посудомоечной или стиральной машин, пылесосу и швабры.

Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь. Ведь движение-это жизнь!

Соблюдайте полноценное и режимное питание, правильно составленный распорядок дня. Если у вас нет времени делать различные упражнения, то можно заняться ими прямо на рабочем месте!

Многим не хватает времени или средств на серьезные занятия спортом. Но это – отговорка. Существенно укрепить свое здоровье возможно и с минимальными затратами, и такая возможность есть у каждого. Ученые пришли к выводу, что даже 30-минутная ежедневная физическая нагрузка способна значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Для того чтобы улучшить физическую подготовленность, нужно повысить уровень двигательной активности. Поэтому мы разработали программу мероприятий, в которую включили все формы двигательной активности. Программа была представлена учителям физкультуры и принята для осуществления. Также были ознакомлены родители. Это программа разработана на 1 учебный год и включает в себя: проведение в классе

физкультминуток перед 1 уроком, различных соревнований и подвижных перемен. Так же ежедневно выполнять «Комплекс ежедневных тренировок»

КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНИХ КЛАССОВ

Ежедневно, выполняем ряд упражнений на развитие скоростно- силовой активности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование упражнений, кол-во раз | Отметка о выполнении (сколько раз выполнил) |
|  | **Понедельник упражнения на развитие мышц рук. Повторить 3 раза в день!** **Задание на 10 минут.** |
|  | 1 Отжимания из упора лежа  Выполнять 3 - 10 раз |  |
|  | 2 Отжимания от опоры ( кровати, стула и тп)  Выполнять 5 - 10раз  |  |
|  | 3. Отжимания от опоры сзади Выполнять 3 - 10раз |  |
|  | 4 Статика в упоре лежа (планка). Держать от 15 сек  Повторить 3 раза в день! Задание на 10 минут.  |  |
|  | **Вторник упражнения на развитие мышц ног** **Повторить 3 раза в день.**  |
|  | 1 Полуприсед. Выполнять 7 - 10 раз  |  |
|  | 2 Выпады на месте Выполнять 6 - 8 раз на каждую ногу  |  |
|  | 3. Приседания 15 раз  |  |
|  | 4 Шпагат. Выполняем произвольно.  |  |
|  | **Среда упражнения на развитие мышц спины** |  |
|  | 1 Лодочка Держим 5 - 20 сек  |  |
|  | 2 Наклон вперед из положения стоя с грузом бутылка с водой, гантели, утяжелители) 10 - 15 Повторить 3 раза в день.  |  |
|  | 3 "Пловец". Лежа на животе, вытягиваем руки над головой. Поочередно поднимаем руки и ноги. 7 - 10 раз  |  |
|  | 4 Круговые вращения отведённой ногой вперёд –назад. 7 - 10 раз  |  |
|  | **Четверг упражнения на развитие мышц брюшного пресса .****Повторить 3 раза в день.** |
|  | 1. И.П. - лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом - выдох. Выполнять 7 - 10 раз  |  |
|  | 2. И.П. - как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении. Выполнять 7 - 10 раз |  |
|  | 3 И.П. - лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П. Дыхание: в И.П. - вдох, голову вперед и напряжение мышц - выдох. Выполнять 7 - 10 раз  |  |
|  | 4 И.П. - лежа на спине на полу, ноги на подставке ( диване, стул), руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперёд до касания грудью колен. Выполнять 7 - 10 раз   |  |
|  | **Пятница упражнения на развитие гибкости . Повторить 3 раза в день.**  |
|  | 1.И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п, на 5-8 — вправо. Выполнять 6 - 8 раз  |  |
|  | 2.И.п. — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать). Выполнять 6 - 8 раз  |  |
|  | 3 .И.п. — сед на коленях, взяться руками за пятки. На 1-4 — встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на 5-8 — и.п. Выполнять 6 - 8 раз  |  |
|  | 4.И.п. — стойка на коленях, руки в стороны. На счет 1-2 — сесть вправо, руки влево, на 3-4 — вернуться в и.п., на 5-8 — в другую сторону. Выполнять 6 - 8 раз  |  |
| Каждый день, в этом Ежедневнике, делаем отметку о выполнении упражнений (сколько раз выполнил). Постоянно при выполнении упражнений фиксируем чсс за 10 сек. В конце недели делаем фотографию ежедневника и отправляем мне на почту. |

**Заключение**

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. И это надо учащимся и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

Целью моей работы было узнать наличие или отсутствие гиподинамии у учащихся нашей школы Согласно результатам исследования, можно сделать вывод, что большая часть учащихся имеют низкую двигательную активность, мало занимаются спортом, много времени проводят за компьютером, не занимаются профилактикой гиподинамии и, возможно как следствие этого, имеют нарушения состояния своего здоровья. Таким образом моя работа подтверждается результатами проведенного исследования: гиподинамия – это проблема подрастающего поколения и в нашей школе и со временем эта проблема становится все глубже. Сейчас, как никогда, важна профилактика гиподинамии: открытие спортивных площадок, секций, клубов, проведение профилактических бесед, мотивация детей на занятия спортом, физическими упражнениями, на уменьшения времени на Интернет, динамические паузы на уроках.

**4. Список литературы.**

1. .В. Д. Колесов, Р. Д. Маш, Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие для 9-10 классов средней школы. М.: Просвещение, 1989, с. 25-33 , с. 191.

2. В.С. Новиков «Не забывайте о Ваших мышцах»М. Медицинская энциклопедия 2003

3.Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование/ Под редакцией М.В.Антроповой, В.И.Козлова (Педагогическая наука –реформе школы).-М.: Педагогика, 1988.