

**I Международная конференция учащихся
«НАУЧНО-ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ 2020»**

Научно-исследовательская работа

Секция «Биология»



Гиподинамия – болезнь современности

Работу выполнила:

Ворона Анна Алексеевна

Учащаяся 8 Б класса

ГБОУ СОШ №5, Россия, г. Сызрани Самарская область

Научный руководитель:

Бондарь Наталья Ивановна

Учитель ОБЖ

ГБОУ СОШ №5, Россия, г. Сызрани Самарская область

2019 г.

Содержание:

1. Введение	с. 3
2. Гиподинамия - что это такое?	с. 5
2.1. Причины её распространения	с. 6
2.2. Симптомы гиподинамии	с. 7
2.3. Последствия гиподинамии	с. 8
3. Анкетирование	с. 11
4. Что делать? (Методические рекомендации)	с. 12
5. Выводы	с. 15
6. Заключение	с. 16
7. Используемые ресурсы	с. 17
8. Приложения	с. 18

1. Введение.

Суть человеческого естества — в движении.

Полный покой означает смерть.

Блез Паскаль.

Здравствуйтесь! Когда мы говорим «Здравствуйтесь», мы желаем друг другу здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека одна из самых главных ценностей. Его не купишь ни за какие деньги.

Разнообразные технические достижения делают жизнь современного человека проще и легче. Пешая ходьба все чаще заменяется поездками на транспорте, а хождение по лестнице — ездой на лифте. Домашний труд облегчают различные бытовые приборы. Однако использование многочисленных благ цивилизации нередко приводит к тому, что человек начинает вести малоподвижный образ жизни, который плохо сказывается на здоровье.

Во многих странах мира ученые, врачи и общество давно уже очень обеспокоены ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Многие врачи связывают с ожирением увеличение числа сердечно - сосудистых заболеваний и снижение средней продолжительности жизни человека в развитых странах. Превратить прогресс из скрытого врага в друга и союзника – первостепенная задача современного человека.

Главным условием нормального развития личности школьника является достаточная двигательная активность. В последнее время из-за высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность, дефицит в режиме дня, что приводит к появлению гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Школьникам приходится ограничивать свою естественную двигательную активность и длительное время сидеть за партой или учебным столом. Статистика показывает, что около 85% дневного времени большинство школьников находится в сидячем положении. Даже у младших школьников двигательная активность занимает только 17% времени суток. С поступлением в школу физическая активность детей падает почти на 50%. Поэтому я считаю эту проблему очень актуальной в наше время.

Чтобы ответить на вопрос как избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии я решила разобраться в этой проблеме и дать профилактические рекомендации.

Цель данного исследования: показать на основе анкетирования и изучения научной литературы, что проблема гиподинамии на сегодняшний день очень остро стоит перед школой и обществом в целом.

Для достижения этой цели я ставлю перед собой **следующие задачи:**

- привлечь внимание школьников и их родителей к проблеме гиподинамии;
- путем исследования получить информацию о признаках гиподинамии;
- провести в школе анкетирование, чтобы выяснить, знают ли учащиеся, что такое гиподинамия и каковы ее последствия;
- формировать и развивать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- составить методические рекомендации по увеличению объема двигательной активности, для решения проблемы малоподвижного образа жизни школьников.

Гипотеза: увеличение объёма двигательной активности поможет решить проблему гиподинамии

Объект исследования: гиподинамия учащихся.

Предмет исследования: влияние гиподинамии на учащихся.

Методы исследования:

- изучение тематической литературы;
- работа с интернетом и статистикой;
- анкетирование и его анализ;
- наблюдение.

2. Гиподинамия - что это такое?

В разные времена многие ученые задумывались о том, каким образом человек может получать жизненную энергию и как эффективнее ее усваивать. По мнению некоторых ученых наибольшее количество энергии содержится в ледяной воде и воздухе. Другие ученые считают, что, получая энергию извне, человеческий организм лучше распределяет ее, активно двигаясь. Некоторые ученые считают, что восстановительные процессы в организме проходят исключительно при повышенных физических нагрузках. Почему ученые склоняются к таким мнениям, и как происходит получение энергии человеком из окружающей среды, а также ее использование?

1. Оказывается, что плазма человеческого организма намного активнее обменивается энергией с магнитными, электрическими и иными полями, которыми пронизано все пространство нашей планеты. Такое взаимодействие провоцирует изменения в клетках, которые способствуют биосинтезу.

2. При активном движении скорость движения крови увеличивается приблизительно в пять раз.

3. Во время движения частота пульса увеличивается почти в четыре раза. При биении сердца вырабатывается масса энергии, которая остается в организме.

4. Во время активного движения учащается дыхание. Вместе с вдыхаемым воздухом, в организм из атмосферы попадает энергия.

5. При движении в организме происходит взаимодействие множества различных органов, в результате которого вырабатывается энергия.

Но, к сожалению, в современном мире с развитием новых технологий люди перестают активно двигаться. И все чаще в обществе слышатся такие понятия, как гиподинамия и гипокинезия. Что же такое гиподинамия?

Гиподинамия – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни, вследствие перегрузок школьников домашними заданиями и соответственно сокращения времени для игр и спортивных занятий. Гиподинамию еще называют болезнью века и обратной стороной прогресса.

Детей, особенно подростков, невозможно выгнать на улицу, потому что им там скучно. Спросите, в какие игры можно играть на улице? Думаю, что большинство не сможет насчитать и пяти. Конечно, проводить свободное время, играя в яркие, привлекательные компьютерные игры, смотря лежа на диване телевизор или общаясь со сверстниками в соцсетях, очень интересно.

Поэтому дети и погружаются в виртуальный мир, проводя там все свободное время. Гиподинамия — это результат зависимости от гаджетов и социальных сетей. В наше время часто даже взрослые подвержены этому недугу.

В современной медицине данное понятие довольно часто именуют так же гипокинезией.

2.1.Причины её распространения.

В самую первую очередь попробуем разобраться во всех существующих причинах, способствующих развитию данного синдрома. Сразу же обращаем Ваше внимание на то, что таких причин на сегодняшний день предостаточно. Это и чрезмерное количество производственной автоматизации и механизации, и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование транспорта, и весьма продолжительное пребывание в космических полетах, если недостаточно используются профилактические мероприятия в виде специальных физических упражнений, и вынужденный постельный режим по медицинским показаниям (например, в остром периоде инфаркта миокарда, при переломах позвоночника).

Довольно часто к развитию гиподинамии приводит и не совсем правильная организация отдыха. Если говорить о причинах развития гиподинамии у школьников, то это, как правило, чрезмерные школьные нагрузки, которые не дают возможности детям как можно чаще играть либо заниматься спортом.

Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Одни родители уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Другие родители стараются записать ребенка в кружки «умственного развития» уже в самом раннем возрасте. Но чем больше ребенок рисует или лепит, тем меньше он двигается, бегает и прыгает. Таким образом, они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Еще одной причиной проявления гиподинамии является урбанизация населения. Урбанизация населения – довольно долгий процесс. Давным-давно было много-много деревень. Люди жили на свежем воздухе, питались исключительно продуктами собственного хозяйства и дарами леса, вследствие этого много двигались (пахали землю, охотились, занимались животноводством). А затем переехали в города, в уютные квартиры и дома с паровым отоплением и подачей воды. Но человек изначально был рассчитан

природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведет ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма!

Некоторые исследователи утверждают, что в 21 веке физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями.

2.2. Симптомы гиподинамии.

Учеными установлено, что двигательная активность тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим, социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Гиподинамия достаточно распространенное состояние, которое сопровождается не просто большим, а действительно огромным количеством весьма разнообразных симптомов.

Прежде всего, гиподинамия приводит к различным нарушениям функционального состояния человеческого организма. Данные нарушения дают о себе знать в виде атрофии костей и мышц, уменьшения синтеза белков и обмена электролитов, нарушения обмена веществ, уменьшения количества кальция в костях. Выявить все эти изменения не так уж сложно, так как они со временем начинают давать о себе знать. Так, к примеру, уменьшение количества кальция в костях становится причиной частых переломов.

При гиподинамии у людей отмечаются также и такие симптомы как частые головные боли, чрезмерная нервозность, бессонница, общая усталость, снижение работоспособности. Так как гиподинамия отрицательно сказывается и на работе головного мозга, это приводит к тому, что у больного начинает отмечаться чрезмерная возбудимость, то есть его эмоциональное состояние можно считать неуравновешенным. В результате, на лицо не только невращения, но и астенический синдром.

Еще одним довольно частым признаком гиподинамии принято считать повышение аппетита, люди поглощают пищу в очень больших количествах. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе, а также чрезмерный выход кальция может вести к ожирению.

Все эти процессы довольно часто способствуют также развитию атеросклероза. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой 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: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Неблагоприятные последствия гипокинезии проявляются так же в плохой сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулось. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда.

2.3. Последствия гиподинамии.

Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Часто она наблюдается у школьников, слишком перегруженных учебными программами и не имеющих времени на спортивные мероприятия. Именно у них гиподинамия отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Она задерживает формирование организма, Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности организма. Существенно снижается сопротивляемость к инфекции: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Особенно остро недостаток двигательной активности сказывается на формировании сердечно - сосудистой системы школьников. Объясняется это, прежде всего тем, что длина тела подростка в период полового созревания опережает увеличение тела в ширину, а рост общей массы тела не соответствует росту массы сердца. В результате некоторые юноши и девушки, обладающие высоким ростом, жалуются на быструю утомляемость, общую слабость. Хуже переносят перегревание и различные физические нагрузки. Обычно эти явления преходящи, но если подросток не занимается спортом и ведет малоподвижный образ жизни, гипокинезия может привести к относительной сердечной недостаточности. Если сердце лишено необходимой тренировки, то развивается оно плохо и на всю жизнь остается слабым и вялым. Ученые утверждают, что на 70-тые сутки полной

неподвижности размеры сердца уменьшаются на 13-18%. Физические упражнения, спортивные игры, тренируют мускулатуру тела, одновременно растёт и развивается и тренируется сердечная мышца. В то же время у детей рост сети кровеносных сосудов отстаёт от сердца. Поэтому подросток затрачивает дополнительные усилия на проталкивание крови через узкие просветы сосудов.

Бездействие мышц приводит к нарушению кровообращения во всех органах. В состоянии покоя около 40% крови не циркулирует по организму, находится в «депо». Следовательно, ткани и органы хуже снабжаются кислородом — этим эликсиром жизни. И, наоборот, во время движения кровь из «депо» активно поступает в сосуды, в результате чего усиливается обмен веществ, и организм человека быстрее освобождается от шлаков. Так, например, в мышцах, находящихся в покое, функционируют всего лишь 25—50 капилляров. В работающей же мышце до 3000 капилляров активно пропускают через себя кровь. На каждый миллилитр крови приходится до семи тысяч квадратных сантиметров площади кровеносных сосудов. Не следует забывать, что чем старше возраст человека, тем меньше остаётся функционирующих капилляров. Однако в постоянно работающих мышцах они сохраняются. В функционирующих мышцах сосуды стареют гораздо медленнее, чем во внутренних органах. Например, сосуды ног стареют быстрее всего из-за плохого оттока крови в результате дефекта клапанов вен. Это приводит к застою крови, расширению вен и хроническому кислородному голоданию тканей с образованием тромбов, трофических язв. Поэтому мышцам ног нужно в течение всей жизни давать посильную нагрузку, чередуя её с периодами рационального отдыха. У человека, который систематически не занимается физическими упражнениями, к 40—50 годам жизни скорость движения крови заметно замедляется, уменьшаются мышечная сила и глубина дыхания, повышается свертываемость крови. В результате среди таких людей резко увеличивается число больных стенокардией и гипертонией. Малоподвижный образ жизни современного человека стал одной из основных причин возникновения раннего атеросклероза, пневмосклероза, ишемической болезни сердца и внезапной смерти. Не случайно пациенты, вынужденные долгое время пребывать на постельном режиме, в первую очередь начинают жаловаться на колики в сердце и головную боль.

Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. 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 ведет к ожирению потому, что жир сгорает в мышцах: в работающих мышцах этот процесс многократно усиливается, а в малоподвижных, соответственно, уменьшается.

Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за партой в школе и за столом дома вызывают нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника; так называемый «мышкульный голод» у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Гиподинамия отрицательно сказывается на работе головного мозга. В результате, о себе дают знать следующие симптомы: общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость и некоторые другие. Еще Сеченов указывал на значение мышечного движения человека для развития деятельности его мозга. В своей знаменитой книге «Рефлексы головного мозга», которую Павлов назвал «гениальным взмахом русской научной мысли», Сеченов писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению». «Мышечной радостью» называл Павлов ощущение удовлетворенности, бодрости, которое он испытывал в результате физического труда.

Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения.

Малоподвижное положение отражается и на функционировании дыхательной системы. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, отсюда многие болезни легких.

Гиподинамия приводит к преждевременной атрофии мышц: резко снижается их жизненный тонус, падает работоспособность, появляются ранние морщины, ухудшается память, преследуют мрачные мысли. Поэтому долголетие невозможно без активного образа жизни. Учеными опубликовано множество работ, в которых указывается, что малоподвижный образ жизни способствует развитию опухолевых заболеваний. Если человек двигается меньше, то все процессы в его организме замедляются, в том числе и движение биологических жидкостей. Так же замедляется и выделение продуктов распада из организма. Накапливаются токсины и ядовитые

вещества, которые по кровяному руслу переносятся ко всем органам и отравляют все тело.

Гиподинамия не остается безучастной и в отношении желудочно-кишечного тракта. В этом случае данный синдром провоцирует задержку пищи в области желудка, а также усиливает процессы гниения и нарушает функционирование кишечника. Все эти состояния неминуемо ведут к развитию запоров либо частым изменениям стула.

Вот к таким серьезным последствиям, осложнениям приводит гиподинамия.

3. Анкетирование

Чтобы выявить существует ли проблема гиподинамии в нашей школе, я провела анкетирование среди учащихся нашей школы. (*Приложение 1*)

Оно показало, что на вопрос «Знаете ли вы, что такое гиподинамия, если «Да», то что?» большинство ответили «нет». На вопрос, есть ли проблемы с осанкой, 62% опрошенных ответили отрицательно. Хорошее зрение имеют 84 % школьников. Далее мне стало интересно, сколько времени проводится за компьютером и телевизором. Это число варьировалось от 4 до 6 часов, а в дни отдыха и того больше. Также в среднем в движении в сутки учащиеся проводят 6-7 часов. А на вопрос «Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку» лишь 22 % сказали «да». Ответы на вопрос «Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта? Каким?» показали, что 58 % занимаются: футболом, баскетболом, плаванием, каратэ, черлидингом, хоккеем. Затем я узнала, что 50 % школьников любят уроки физкультуры. Но лишь 30 % хотят, чтобы уроков физкультуры стало больше.

Устают после занятий в школе 90 % опрошенных и только 10 % ответили отрицательно. И на последний вопрос «Хотели бы вы заниматься, каким-либо видом спорта? Каким? Что вам мешает?» 67 % ответили положительно, но мешают: здоровье, нехватка свободного времени и обыкновенная лень.

Из всего этого я сделала вывод, что не все учащиеся знают что такое гиподинамия и каковы ее последствия. Не все ученики нашей школы страдают от гиподинамии, но и не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому, по моему мнению, нужна информация и школьникам, и учителям, и родителям о гиподинамии, и чем она грозит в будущем. А чтобы разбавить продолжительный и напряжённый умственным труд школьников нужен активный отдых и организованная физическая деятельность.

Чтобы интересно и познавательно довести эту информацию до всех я создала электронный видеожурнал посвященный проблеме гиподинамии и борьбе с ней. В этом журнале говориться о том, как сохранить здоровье на долгие годы, как сделать это правильно и откуда берется эта культура сохранения своего здорового образа жизни. (Приложение 2)

4. Что делать? (Методические рекомендации)

*Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!*

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами.

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.

Чтобы избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии я составила рекомендации по предупреждению этой болезни.

1. Ежедневная 30-минутная физическая зарядка, которая способна значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни. Результаты проведенных учеными исследований убедительно доказали, что регулярные продолжительные аэробные физические нагрузки, при выполнении которых работают все основные группы мышц и возрастает частота пульса,

оказывают защитный эффект относительно риска, связанного с гиподинамией. Чтобы избавить себя и близких от этого недуга, я подобрала комплекс упражнений по предупреждению гиподинамии и сделала его в виде буклетов. (*Приложение 3*)

2. Каждый день стараться давать организму физические нагрузки. (вместо лифта пользоваться лестницей, с работы и со школы стараться идти пешком, дома делать легкую зарядку).

3. Выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию посудомоечной или стиральной машин, пылесосу и швабре.

4. Если у вас есть возможность завести собаку, это прекрасный способ привести свой организм в порядок. Лучше не просто выпускать гулять ее, а, взяв за поводок, пройтись с ней по улицам и дворам.

5. Меньше времени проводить за компьютером и телевизором. Взять за правило не проводить перед ними не более 2 часов в день.

6. В течении дня находить время для физических упражнений на рабочем месте. Приблизительный комплекс упражнений я разработала в виде буклетов, которые прилагаю. (*Приложение 4*)

7. Записаться в спортивную секцию.

8. Приучить себя к активному отдыху. Летом можно купаться в открытых водоемах, ездить на велосипеде, кататься на роликах, зимой - на лыжах, коньках и санках, играть в настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол и различные массовые игры во дворе. А посещать бассейн можно круглый год.

9. Совершать ежедневные пешие прогулки. Даже простая ходьба, вызывая периодические сокращения и расслабления скелетных мышц, оказывает неоценимую помощь сердцу. Интересен и поучителен тот факт, что при ходьбе число шагов здорового человека совпадает, как правило, с ритмом сердечных сокращений.

При исполнении физических упражнений следует учитывать следующее: физическая нагрузка характеризуется интенсивностью, объёмом и типом.

Интенсивность – это количество энергии, которое тратится за единицу времени физической активности. Для большинства взрослых людей интенсивность максимальной физической нагрузки, которая рекомендуется с целью повышения тренированности, соответствует частоте пульса, рассчитанной по формуле: частота пульса = 200 — возраст человека в годах. Интенсивность вводной и заключительной части вдвое ниже.

Объём физической нагрузки определяется общим количеством энергии, затраченной на выполнение физического упражнения или

физического занятия в целом. Тренировки проводятся в течении от 30 до 60 минут и состоят из трёх частей: — вводная (5 – 10 минут); — основная (20 – 40 минут); — заключительная (5 – 10 минут). Частота физической активности 5 раз в неделю считается оптимальной.

Тип физической активности определяется характером энергетического метаболизма, обеспечивающего двигательную активность (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная). Я рекомендую аэробные физические нагрузки: темповая ходьба, езда на велосипеде, подъём по ступенькам, работа в саду, бег трусцой, плавание, гребля, катание на коньках и лыжах, танцы.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

У Всемирной организации здравоохранения есть свои рекомендации о том, какой должна быть минимальная нагрузка и как ее рассчитать для детей и взрослых. Эти данные я сделала в виде карточек. (*Приложение 5*)

Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия должны быть: во-первых - интересными, а во-вторых - регулярными. Это формирует правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек. Все это залог благополучия на долгие-долгие годы!

Не столь важно, какой вид нагрузки будет выбран основным, важна регулярность занятий. А также следует помнить, что физическая активность – не тот процесс, при котором можно полностью сконцентрироваться на результате, движение приносит радость само по себе.

Ещё в древней Греции физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателями различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид.

Я сама каждое утро делаю зарядку. Зимой в свободное время я катаюсь на коньках и лыжах, а летом, весной и осенью увлекаюсь роликами и велосипедом. Несколько раз участвовала в велокроссе на Дне России и занимала призовые места в своей возрастной группе. (*Приложение 6*)

В нашей школе много делается для борьбы с проблемой гиподинамии, сохранения и укрепления здоровья. Для этого работают разнообразные

кружки и секции, проводится много разнообразных мероприятий: «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Зарница», «Спорт – это жизнь». (Приложение 7) В нашем классе многие ребята занимаются спортом. Мальчики ходят в секции каратэ и хоккея, а девочки – на чирлидинг и танцы.

Что касается меня, я выбираю спорт! Я просто хочу жить здоровой жизнью, идти к поставленной цели. Я хочу, чтобы все занимались спортом, общались, заводили новых, хороших друзей и были здоровы!!!

5. Выводы.

Как человеку обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий?

Понятно, что для этого нужно, в первую очередь, поменять свой распорядок дня. Конечно, всем нам хочется после трудового дня сразу лечь на диван перед телевизором, и наслаждаться отдыхом. Но только тот человек, который ведет здоровый образ жизни, может избежать последствий гиподинамии. Что подразумевается под здоровым образом жизни? Это рациональное питание, соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, занятие физическими упражнениями и спортом, отказ от вредных привычек.

Таким образом, работая над этой проблемой, я сделала следующие выводы:

- гиподинамия, на сегодняшний день очень распространена в обществе и в нашей школе в том числе.

- большинство школьников страдают от недостатка двигательной активности. В большинстве своём развитию гиподинамии способствует школа, так как ученик, сидя за партой, всё время находится в статическом положении, что существенно влияет на его организм.

- по моему мнению, в ближайшем будущем в школах нужно произвести изменения в двигательной активности учащихся, ведь ученик не должен получать знания в ущерб своему здоровью! Школьные уроки должны быть разнообразнее, интереснее, а главное подвижнее. На переменам можно и нужно проводить физкультурные разминки, чтобы ученики отдохнули и пришли на следующий урок бодрыми и полными сил.

- думаю, что такой проблеме, как гиподинамия, можно противопоставить физические упражнения, спортивные секции, активный отдых в выходные дни и вовремя каникул,

6. Заключение.

За последние сто лет техника активно вошла в жизнь человека: роботы и компьютеры в производстве, бытовая техника дома избавили человечество от любой физической нагрузки. Но это делает людей слабее. Во всем мире растет движение за здоровый образ жизни. Все больше людей понимают: физическая активность просто необходима для сохранения здоровья. А учащимся – в первую очередь. И это надо не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как основа крепкого здоровья закладывается с раннего возраста и от двигательной активности очень многое зависит.

И закончить свою работу я хочу словами Аристотеля:

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

7. Используемые ресурсы

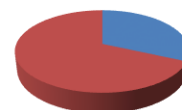
1. Википедия свободная энциклопедия [электронный ресурс]
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996. [электронный ресурс]
3. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990. [электронный ресурс]
4. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991, [электронный ресурс]
5. Газета «Наши дети плюс», № 9 (37), сентябрь 2011, [электронный ресурс]
6. Ответы mail.ru [электронный ресурс]
7. www.mail.ru
8. www.rambler.ru
9. www.vk.com
10. kinders.ru/view/gipodinamiya_u_detej/
11. www.dikarka.ru/medicina/gipodinamia.shtml
12. www.tiensmed.ru/news/gipodinamia2.html
13. www.nashi-deti.info/gipodinamiya-u-detey

ПРИЛОЖЕНИЯ

Итоги анкетирования:

1. Знаете ли вы, что такое гиподинамия, если «да» то напишите что это?

- а) да - 26 человек – 32 %
- б) нет – 56 человек – 68 %



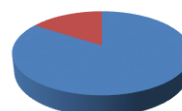
2. У вас есть проблемы с осанкой?

- а) да – 51 человек – 62 %
- б) нет – 31 человек – 38 %



3. У вас хорошее зрение?

- а) да – 69 человек – 84 %
- б) нет – 13 человек – 16 %



4. Сколько времени в день вы проводите за телевизором или компьютером?

- а) 1-2 часа – 12 человек – 15 %
- б) 3-4 часа – 36 человек – 44 %
- в) 5-6 часов – 34 человека – 41 %



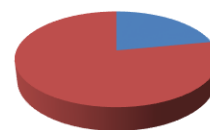
5. Сколько времени в сутки вы проводите в движении?

- а) 1-2 часа – 27 человек – 33 %
- б) 3-4 часа – 26 человек – 32 %
- в) 5-6 часов – 29 человек - 35 %



6. Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?

- а) да – 18 человек – 22 %
б) нет – 64 человека – 78 %



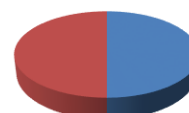
7. Занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта? Каким?

- а) да – 48 человек – 58 %
б) нет – 34 человека – 42 %



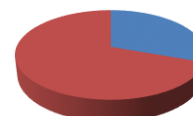
8. Вы любите уроки физической культуры?

- а) да – 41 человек – 50 %
б) нет – 41 человек – 50 %



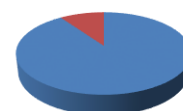
9. Хотите ли вы чтобы уроков физкультуры стало больше?

- а) да – 25 человек – 30 %
б) нет – 57 человек – 70 %



10. Устаете ли вы после занятий в школе?

- а) да – 74 человека – 90 %
б) нет – 8 человек – 10 %



11. Хотели бы вы заниматься каким либо видом спорта? Каким? Что вам мешает?

- а) да – 55 человек – 67 %
б) нет – 27 человек – 33 %



Электронный видеожурнал

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Журнал

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО»

Выполнили: ученица 6 «Б» класса ГБОУ СОШ №5
Анна Ворона
и ученик 11 класса ГБОУ СОШ №5
Гусев Андрей
Руководители:
учитель информатики и ИКТ
ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
Паравина А.С.
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
Бондарь Н.И.

СОДЕРЖАНИЕ

- *О чем наш журнал.*
- *Воспитание.*
- *Как же нам сохранить здоровье?*
- *«Вредители» – вредные привычки.*
- *Немного из пословиц.*

КАК ЖЕ НАМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Самая главная задача- это захотеть сохранить здоровье.

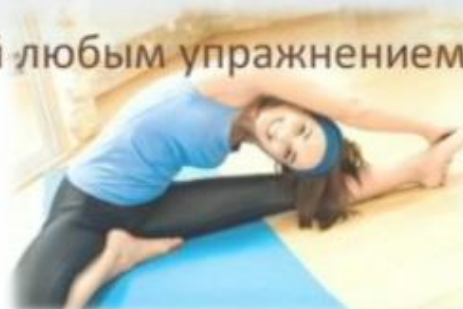
А для этого нужно всего лишь соблюдать небольшие и не сложные условия.



СПОРТ

Список упражнений для зарядки по утрам:

- Приседания до параллели бедер с полом.
- 10 повторов с руками, вытянутыми перед грудью, 10- повторов с руками, вытянутыми вверх.
- Отжимания от пола на прямых ногах или с колен (для новичков) 10-20 повторов.
- Выпады с наклоном вперед
- Завершите цикл упражнений любым упражнением на пресс.



Комплекс упражнений для профилактики гиподинамии

1 упражнение: Стать ноги вместе, руки на поясе. Ходьба 20 сек. на носках, потом столько же на пятках. Дыхание произвольное.

2 упражнение: Ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз. Разгибая руки в стороны ладонями вверх, поднять ногу в сторону. Дыхание произвольное. 8—10 раз.

3 упражнение: Ноги врозь, руки вверх, пальцы сведены в замок. Наклонить туловище влево — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз в каждую сторону.

4 упражнение: Ноги вместе, руки на поясе. Поднять правую ногу перед собой и вытянуть руки — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз каждой ногой.

5 упражнение: Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, одновременно отвести левую ногу назад, прогнуться в спине и пояснице, голову отвести назад. Дыхание произвольное. По 4 раза каждой ногой.

6 упражнение: Ноги вместе, руками обопритесь о вертикально поставленную палку (длина 75 см). Прогнувшись в спине и пояснице, голову поднять вверх и выполнить 8—10 пружинящих движений туловищем. Дыхание произвольное.

7 упражнение: Сесть на край стула, руками взяться сзади за дальний край сиденья. Поднять перед собой прямую ногу вверх — выдох. Опустить ногу — вдох. 5—6 раз поочередно каждой ногой.

8 упражнение: Сесть на край стула, взяться за него руками, ноги выпрямить перед собой. Присесть перед стулом, согнув ноги в коленях и руки в локтях, — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. 8—10 раз.

9 упражнение: Стать на колени. Сесть на пятки, поднять руки вверх. Дыхание произвольное. 8—12 раз.

10 упражнение: Лечь на спину (на коврик), руки развести в стороны. Поднять левую прямую ногу вверх — выдох. Опустить ногу — вдох. По 5 раз каждой ногой.

11 упражнение: Лежа на спине, поднять левую ногу и коснуться ею пальцев правой руки — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5—6 раз каждой ногой.

12 упражнение: Лечь на правый бок, правую руку под голову, левую положить впереди на пол. Поднять как можно выше левую ногу — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 5 раз на правом и левом боку.

13 упражнение: Стать на четвереньки. Сесть на пятки — выдох. Возвратиться в и.п.— вдох. 8—10 раз. [Введите текст] 14. Стоя на четвереньках, поднять вверх левую прямую руку — выдох. Возврат

14 упражнение: Стоя на четвереньках, поднять вверх левую прямую руку — выдох. Возвратиться в и. п. — вдох. По 6 раз поочередно каждой ногой.

15 упражнение: Стать прямо. Поднять руки вперед-вверх и одновременно отвести левую ногу назад на носок — вдох. Возвратиться в и. п.— выдох. По 8 раз каждой ногой.

16 упражнение: Шаг полки. Маленький прыжок на левой ноге, правую слегка приподнять вперед, затем шагнуть правой ногой на носок и подтянуть к ней левую. Шагнуть правой ногой вперед и, слегка сгибая левую, подтянуть ее к правой, стараясь не касаться ею пода. То же самое с другой нош. Дыхание произвольное. Танцуйте на протяжении 2 мин. Затем спокойно походите и восстановите дыхание.

Комплекс упражнений для занятий на рабочем месте

1-е упражнение. Упираемся руками в стул, приподнимаем ягодицы и задерживаемся в таком положении 3–7 секунд. Расслабьте поясницу. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4–5 повторений. Если у вас слабые руки, попробуйте хотя бы просто с силой надавить на стул.

2-е упражнение. Обхватите стул снизу и попытайтесь как бы притянуть его к себе. Задержитесь в таком положении на 3–7 секунд. Выполните 4–5 повторений.

3-е упражнение. Ладони положите на бедра, пальцы разверните внутрь. Округлите спину, потянитесь спиной назад и вверх. Подбородок при этом опущен на грудь. Выполните 4–5 повторений.

4-е упражнение. Растягиваем боковые отделы поясницы. Положите обе ладони на правое бедро, пальцы расположите навстречу друг другу. Удерживая себя правой рукой, потяните правое плечо влево и вперед, округлив правый бок. Выполните упражнение в другую сторону: ладони положите на левое бедро, округлите левый бок и потянитесь левым плечом вправо и вперед. Выполните 4–5 повторений в каждую сторону.

5-е упражнение. Обхватите руками локти и поднимите их наверх. Затем потянитесь вверх и поочередно растяните правый бок, потом левый. Выполните по 4–5 повторений на каждую сторону.

6-е упражнение. Положите руки на колени и попытайтесь встать на носочки. При этом надавливайте ладонями на колени, создавая сопротивление, не давая пяткам подняться. Расслабьтесь. Сделайте упражнение 3–5 раз.

7-е упражнение. Обхватите руками бедра с внешней стороны и попытайтесь их развести, создавая сопротивление руками. Задержитесь на 3–7 секунд. Поменяйте положение рук: скрестите их и упритесь ладонями во внутреннюю сторону бедер. Попытайтесь свести ноги, создавая сопротивление руками. Выполните 4–5 повторений.

8-е упражнение. Ноги поставьте крест-накрест перед собой. Внешние края стоп соприкасаются. Надавите ими друг на друга, задержитесь на 3–7 секунд, расслабьтесь. Поменяйте положение ног. Выполните по 4–5 повторений в каждую сторону.

Рекомендации ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации о том, какой должна быть минимальная нагрузка.

Дети и подростки: один час физической нагрузки ежедневно — от умеренной до высокой.

Взрослые 18 до 65 лет: — полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю, — или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю, — или 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз дважды в неделю.

Пожилые: нагрузка такая же, как для остальных взрослых, но только после консультации лечащего врача. Кроме того, обязательно надо добавить упражнения для поддержания гибкости и равновесия.

Как выбрать нагрузку? Интенсивность нагрузки определяется расходом калорий в час относительно состояния покоя. Чем больше вы тратите, тем выше нагрузка.

Ниже приведены разные варианты, которые можно включить в свой повседневный график:

- **Умеренная нагрузка** – от 400 ккал в час: 1. Плавание — 445 ккал в час 2. Быстрая ходьба — 479 ккал в час 3. Уборка в гараже — 402 ккал в час 4. Игра в баскетбол — 479 ккал в час 5. Аэробика — 407 ккал в час

- **Высокая нагрузка** - от 500 ккал в час: 1. Бег по пересеченной местности — 811 ккал в час 2. Бег по лестнице вверх — 1424 ккал в час 3. Верховая езда галопом — 710 ккал в час 4. Игра в теннис — 517 ккал в час 5. Бег 15 км/час — 1168 ккал в час

Рекомендации ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации о том, какой должна быть минимальная нагрузка.

Дети и подростки: один час физической нагрузки ежедневно — от умеренной до высокой.

Взрослые 18 до 65 лет: — полчаса умеренной физической нагрузки 5 раз в неделю, — или 20 минут высокой физической нагрузки 3 раза в неделю, — или 8–10 упражнений на укрепление мышц, выполненных по 8–12 раз дважды в неделю.

Пожилые: нагрузка такая же, как для остальных взрослых, но только после консультации лечащего врача. Кроме того, обязательно надо добавить упражнения для поддержания гибкости и равновесия.

Как выбрать нагрузку? Интенсивность нагрузки определяется расходом калорий в час относительно состояния покоя. Чем больше вы тратите, тем выше нагрузка.

Ниже приведены разные варианты, которые можно включить в свой повседневный график:

- **Умеренная нагрузка** – от 400 ккал в час: 1. Плавание — 445 ккал в час 2. Быстрая ходьба — 479 ккал в час 3. Уборка в гараже — 402 ккал в час 4. Игра в баскетбол — 479 ккал в час 5. Аэробика — 407 ккал в час

- **Высокая нагрузка** - от 500 ккал в час: 1. Бег по пересеченной местности — 811 ккал в час 2. Бег по лестнице вверх — 1424 ккал в час 3. Верховая езда галопом — 710 ккал в час 4. Игра в теннис — 517 ккал в час 5. Бег 15 км/час — 1168 ккал в час



