**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОВОРКОВСКАЯ ШКОЛА**

**Влияние гиподинамии на физическую работоспособность школьников**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ РЕФЕРАТ**

 Выполнила:

 учащаяся 8 класса

 МКОУ Говорковская школа

Валерия Андреевна Жуковская

 Руководитель:

 учитель биологии

 МКОУ Говорковская школа

 Тамара Сергеевна Керопян

**Тезисы**

**Общие сведения об учащихся:**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество – Жуковская Валерия Андреевна |  |
| Полное название учебного заведения – МКОУ Говорковская СОШ № 17 |  |
| Дата рождения – 26.12 2000г. |  |
| Адрес – п. Говорково, ул. Октябрьская, 21-2 |  |
| **Общие сведения о руководителе:** |
| Фамилия, имя, отчество – Керопян Тамара Сергеевна |  |
| Полное название учебного заведения - МКОУ Говорковская СОШ № 17 |  |
| Стаж работы в данном учреждении – 31 |  |
| Должность – учитель |  |
| Категория –I |  |
| Адрес – п. Говорково, ул. Портовская,15-2 |  |

**Идея:** Малоподвижный образ жизни является причиной многих болезней.

|  |  |
| --- | --- |
| **Гипотеза:**- большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни; - у школьников низкая работоспособность.**Объект исследования**: учащиеся 5-11 классов. |  |
| **Предмет изучения**: двигательная активность учащихся |  |
| **Тема:** Влияние гиподинамии на физическую работоспособность школьников |  |
| **Цели:** оценить степень влияния гиподинамии на физическую работоспособность организма, обучающихся МКОУ ГСОШ  |  |
| **Задачи**:1. Определить, что такое гиподинамия.
2. Определение состояния здоровья школьников
3. провести опрос школьников об их образе жизни
4. определить, как гиподинамия влияет на их учебу
5. предложить мероприятия способствующие повышению физической активности школьников
 |  |
| **Методы исследования:** изучение теоретического материала о гиподинамии наблюдения за состоянием здоровья до физической нагрузки и после, устный опрос учащихся; обработка полученных данных.Исследование и создание исследовательской работы проведено **по плану:**1. Изучение теоретического материала по данной теме.
2. Наблюдения за нагрузкой учащихся на уроках и вне уроков.
3. анкетирование и устный опрос учащихся.
4. Обработка полученных данных.

5. Выработка рекомендаций по борьбе с гиподинамией. |  |
| **Вывод:** данная работа позволит определенному количеству учащихся пересмотреть свой образ жизни. |  |
|  |

СОДЕРЖАНИЕ

I. Аннотация…………………………………………………………………...5

II. Введение……………………………………………………………………..6

III.Основное содержание……………………………………………………....7

IV.Приложение………………………………………………………………..11

V.Заключение…………………………………………………………………15

VI.Список использованной литературы……………………………………..16

I.АННОТАЦИЯ

 ***Цель исследования:*** оценить степень влияния гиподинамии на физическую работоспособность организма, обучающихся МКОУ ГСОШ.

 ***Методы методики исследования:*** изучение теоретического материала о гиподинамии наблюдения за состоянием здоровья до физической нагрузки и после, устный опрос учащихся; обработка полученных данных.

***Разработанность проблемы.*** Гиподинамия болезнь современного школьника малоподвижный образ жизни, чрезмерное использование транспорта, долгий постельный режим, большая нагрузка в школе и недостаточные занятия спортом. Привели к снижению работоспособности школьников.

 ***Полученные результаты:***

- Здоровье школьников напрямую зависит от их двигательной активности.

-Оценка степени физической активности учащихся

- Большинство учащихся школы не знают что такое гиподинамия и каковы её последствия.

- Предложен ряд мероприятий по развитию двигательной активности.

***Новизна работы*** заключается в том, что подобное исследование не проводилась в данной школе ранее.

II. ВВЕДЕНИЕ

 «Если ручка двери часто движется - она не ржавеет.

 Так и человек, если он много двигается - он не болеет»

(китайский врач) Хуа То

Когда человек большую часть времени проводит в сидячем положении, тогда ему не хватает необходимой физической нагрузки, мышцы начинают ослабевать , уменьшается выносливость и силы человека, развивается вегетативно-сосудистая дистония , нарушается обмен веществ. ***Актуальность*** данной темы вызвана тем, что необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

 Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%.

 что гиподинамия (недостаток мышечной активности)***–*** болезнь современного школьника. Некоторые исследователи утверждают, что в 21 веке физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями.

***Постановка и формулировка проблемы.*** Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Сниженная активность ведет ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

***Разработанность проблемы.*** Сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности «Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма», гласит французская поговорка. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говориться, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Однако в последнее время учеными доказано, что здоровье только в 7-8 % случаев зависит от здравоохранения, более чем на половину-это образ жизни людей.

Исследование и создание исследовательской работы проведено **по плану:**

1.Изучение теоретического материала по данной теме.

2. Определение состояния здоровья школьников.

3.Анкетирование и устный опрос учащихся.

 4.Обработка полученных данных.

5. Выработка рекомендаций по борьбе с гиподинамией.

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

 ***Цель исследования:*** Оценить степень влияния гиподинамии на физическую работоспособность организма, обучающихся МКОУ ГСОШ.

***Задачи*:**

1. определить состояние здоровья школьников
2. провести опрос школьников об их образе жизни
3. определить, как гиподинамия влияет на их учебу
4. предложить мероприятия способствующие повышению физической активности школьников
5. выработать рекомендации по борьбе с гиподинамией.

 ***Объект исследования:*** учащиеся 5-11 классов.

 ***Методы методики исследования:*** изучение теоретического материала о гиподинамии наблюдения за состоянием здоровья до физической нагрузки и после, устный опрос учащихся; обработка полученных данных.

Нами были выдвинуты следующие ***гипотезы:***

- большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни;

 - у школьников низкая работоспособность.

Исследование и создание исследовательской работы проведено **по плану:**

1.Изучение теоретического материала по данной теме.

2. Определение состояния здоровья школьников.

 3.Анкетирование и устный опрос учащихся.

 4.Обработка полученных данных.

 5. Выработка рекомендаций по борьбе с гиподинамией

**Что такое гиподинамия**

Гиподинамия (от греческого hypo- ­­­ внизу и dynamis - сила ) – ослабление мышечной деятельности, вызванном сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. В медицине существует достаточно близкое понятие гипокинезия, которое подразумевает снижение или полное отсутствие двигательной активности, вызванное обычно достаточно объективными причинами.

Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

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. Когда человек большую часть времени проводит в сидячем положении, когда ему не хватает необходимой физической нагрузки, мышцы начинают ослабевать, уменьшается выносливость и сила человека, развивается вегетативно-сосудистая дистония, нарушается обмен веществ. **Гиподинамия** с течением времени приводит к изменениям опорно-двигательного аппарата: развивается остеопороз, остеоартроз и остеохондроз. Сказывается гиподинамия и на сердечно-сосудистой системе (развивается артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца), на дыхательной (болезни легких), пищеварительной (нарушение работы кишечника). Нарушения в эндокринной системе приводят к ожирению. При гиподинамии происходит снижение силы сокращений сердца, уменьшается масса тела. Кроме того, ослабляются венозные и артериальные сосуды, что приводит к ухудшению кровообращения. Возможны также нарушения в обмене белков, углеводов и жиров.
Ухудшается из-за гиподинамии и работа головного мозга: снижается трудоспособность человека, его умственная активность, он быстро утомляется, ощущает общую слабость, страдает бессонницей. Что касается влияния на опорно-двигательный аппарат, то уменьшается мышечная масса, между мышечными волокнами возникает жировая прослойка. Тонус мышц снижается, нарушается осанка, и это, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов. Гиподинамия и ее последствия сказываются на работе желудочно-кишечного тракта и кровеносных сосудов. Так, из-за нее развивается атеросклероз, гипертоническая болезнь и варикозное расширение вен.

**Определение состояния здоровья школьников**.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе, дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызывать ряд серьезных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

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.

Чтобы узнать, как «широко» распространена гиподинамия в нашей школе, а конкретно в 5-11классах , я провела социальный опрос по вопросам анкеты.

ПРИЛОЖЕНИЕ
**Анкета**

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

*1.Сколько времени в сутки вы проводите в движении?*

*2.Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?*

*3.Как вы считаете, необходима физминутка на уроках*

*4.Надо ли заниматься спортом?*

*5.Занимаетесь ли вы спортом?*

*6.Много ли вы проводите времени за компьютером?*

*7. Занимаетесь ли спортом в выходные дни?*

*8.В какое время года ваша двигательная активность больше?*

**Опреление состояния здоровья школьников.**

Для решения этой задачи я использовала методику определения состояния здоровья по изменению пульса до физической нагрузки и после неё.

|  |  |
| --- | --- |
| ФИ обучающихся | Пульс |
|  До | После |
| Быкова В. | 67 | 81 |
| Вайда О. | 72 | 82 |
| Гвоздев И. | 85 | 94 |
| Грачёв Д. | 75 | 87 |
| Громов Д. | 74 | 87 |
| Калюжный Д. | 78 | 96 |
| Климович К. | 71 | 86 |
| Кузьмин Р. | 68 | 95 |
| Сизых Н. | 83 | 93 |

Гиподинамия у детей способствует быстрой утомляемости и расстройствам в деятельности нервной системы. Недостаточная мышечная активность может явиться причиной наращивания избыточной массы тела за счет отложений жира».

При приеме в школу предполагается, среди прочих документов, и предоставления медицинской справки будущего школьника о состоянии здоровья, в котором указывается медицинская группа, к которой он принадлежит. Обычно в общеобразовательных учебных заведениях обучаются дети, с соответствующим состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности разделяются на 3 медицинские группы здоровья: 1) основную, 2) подготовительную и 3) специальную.

*Распределение учеников по группам здоровья*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| 5 класс | 0 | 7 | 0 |
| 6 класс | 0 | 7 | 0 |
| 7 класс | 1 | 7 | 0 |
| 8 класс | 0 | 10 | 0 |
| 9 класс | 0 | 8 | 0 |
| 10 класс | 0 | 5 | 0 |
| 11 класс | 0 | 3 | 0 |
| Итого | 1 | 47 | 0 |

V.Заключение

Таким образом, проведя исследование, я могу сделать некоторые выводы: я выяснила, что гиподинамия, на сегодняшний день очень распространена в обществе. Большинство школьников страдают от недостатка двигательной активности. Так же я узнала, что 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. Думаю, что, такой проблеме, как гиподинамия можно противопоставить физические упражнения, ведь из моего опроса следует, что у тех людей, которые занимаются спортом, нарушения осанки встречается гораздо реже, чем у людей, не занимающихся спортом. Мне кажется, что в ближайшем будущем в школах должны произойти какие-то изменения, ведь ученик не должен получать знания в ущерб своему здоровью! Школьные уроки должны быть разнообразнее, интереснее, а главное подвижнее. Переменам нужно уделять особое внимание, так как за них ученики должны отдохнуть, «размяться», чтобы прийти на следующий урок бодрыми и полными сил. Но на этом влияние школы на физическую активность учеников еще не закончено, в выходные дни можно организовывать праздники, такие, как день здоровья или просто соревнования. На этих праздниках-соревнованиях дети будут играть в подвижные игры. Все эти мероприятия также могут проходить на свежем воздухе, что тоже очень полезно

Для того чтобы повысить двигательную активность школьников предлагаю следующие мероприятия:

- разнообразие спортивных секций(волейбол, баскетбол, лыжи и др.)

- увеличить число спортивных мероприятий;

- проводить сезонные однодневные походы;

- ежедневно проводить утреннюю зарядку (за 15 мин до занятий);

 - строительство спортивной площадки на территории села.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Школьный экологический практикум». /Под редакцией В.В. Пасечника. – М.; АГАР, 2000.; стр.78, 80-81, 132-133

2.В.С. Новиков «Не забывайте о Ваших мышцахМедицинская энциклопедия
3.Н.А. Семенова «Мой путь к здоровью»

4.В. С. Оганов, «Гипокинезия – фактор риска остеопороза» ГНЦ РФ, Институт медика – биологических проблем, Медицинский научно – практический журнал «Остеопороз и остеопатия», №1, 1998г.
5.. Л. Аксельрод «Спорт и здоровье». М.: Просвещение, 1987, с. 128.
6.В. Д. Колесов, Р. Д. Маш, Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие для 9-10 классов средней школы. М.: Просвещение, 198

7.Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 224 с.

8.Кочкарова М.Х. Потребление кислорода как биохимический критерий гиподинамии.-М.: Биология в школе,№4 2004,46с.