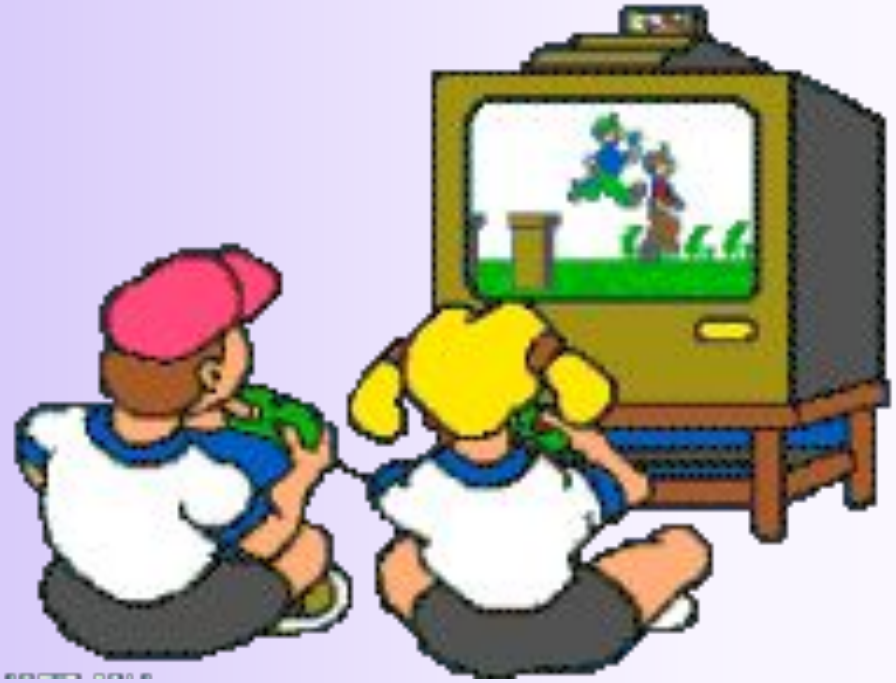
МАОУ СОШ № 24 Г. ТАМБОВ

# ГИПОДИНАМИЯ – проблема современности

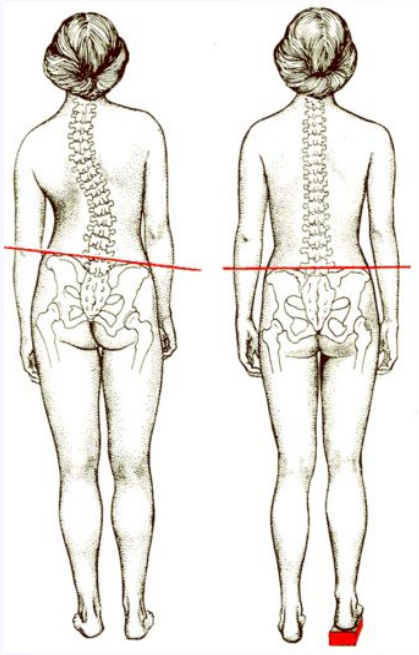


Автор: Лисовская Ирина Эдуардовна
учитель физической культуры

# Обоснование проекта

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации обучающихся, позволяет сделать определённые выводы о состоянии здоровья вновь поступивших. Сегодня мы всё чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Не секрет, что сейчас подростки большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизоров, особенно за компьютерами и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, ухудшение зрения, нарушение функциональных систем организма. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Ухудшение зрения



Нарушение работы ССС

Искривление позвоночника

# Актуальность

**Самое дорогое, чем обладает каждый человек – это здоровье, что в свою очередь является залогом счастливой жизни и долголетия.**

**Прогресс науки смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на умственную, поэтому проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей. Гиподинамия приводит к снижению активности учащихся в учебной деятельности, замедлению физического и психического развития, ухудшению здоровья учащихся.**

# Цель проекта

**Создание условий, увеличивающих объём двигательной активности, как решение вопроса малоподвижного образа жизни учащихся.**

# Задачи проекта

- Провести тестирование знаний обучающихся о гиподинамии и её последствиях;
- изучить и проанализировать психолого-педагогическую, методическую литературу по проблеме, поиск информации в сети Internet;
- проанализировать опыт других преподавателей и собственный по данной теме;
- привлечь внимание обучающихся и их родителей к данной проблеме;
- сформировать и развить у обучающихся познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обобщить и предложить методы профилактики гиподинамии.

# Гипотеза

**Увеличение объёма двигательной активности поможет решить проблему гиподинамии**

# Характеристика проекта

**Объект исследования:**

- **Гиподинамия в молодёжной среде**

**Субъект исследования:**

- **учащиеся 1-го курса**

**Сроки реализации:**

- **2012 – 2013 учебный год**

# План реализации проекта

| Этапы | Основное содержание деятельности |
|---|---|
| 1.Подготовительный (сентябрь, октябрь) | •Изучение теоретической базы<br>•Разработка диагностического инструментария<br>•Разработка плана мероприятий: внеурочных и внеклассных и мероприятий<br>•Диагностика (входной контроль) |
| 2. Практический (ноябрь, май) | •Проведение мероприятий (в соответствии с планом работы)<br>•Диагностика (рубежный контроль)<br>• Корректировка плана мероприятий |
| 3. Контрольно-аналитический (июнь) | •Итоговая диагностика<br>•Подведение итогов, оформление результатов, обобщение опыта |

# Ожидаемые результаты

После завершения проекта у обучающихся предполагается:

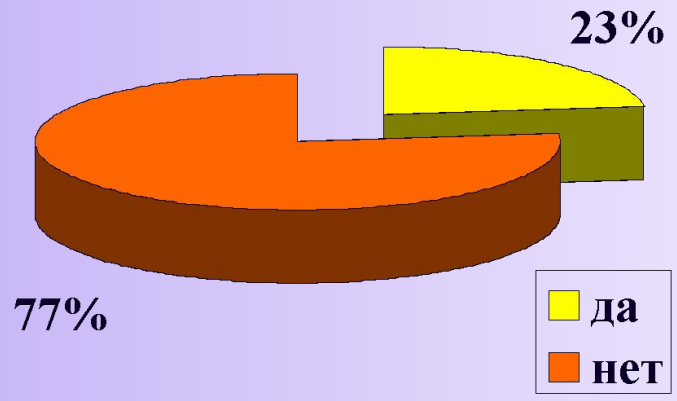
- повышение интереса к занятиям физической культурой;
- увеличение численности обучающихся, участвующих в спортивных мероприятиях;
- улучшение показателей физической подготовленности;
- сформированная компетентность в области здорового образа жизни и навыков самостоятельной работы для решения проблем гиподинамии.

# План мероприятий

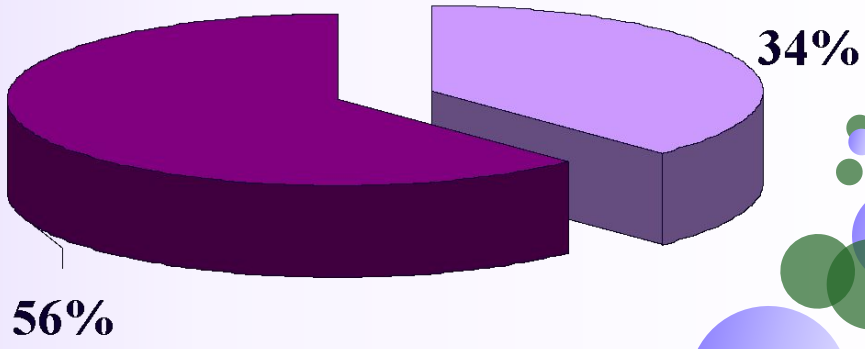
| Содержание | Сроки реализации |
|---|---|
| Спортивные соревнования на уровне образовательного учреждения | ноябрь, май |
| Спортивные конкурсы на уровне образовательного учреждения | февраль, март, апрель |
| Конкурс буклетов о ЗОЖ | декабрь |
| Работа с родителями | декабрь |
| Соревнования на муниципальном, областном уровне | в течение года |
| Посещение соревнований по различным видам спорта высокого уровня | в течение года |

# Стартовая диагностика

**Определение интереса к занятиям физической культурой и спортом**

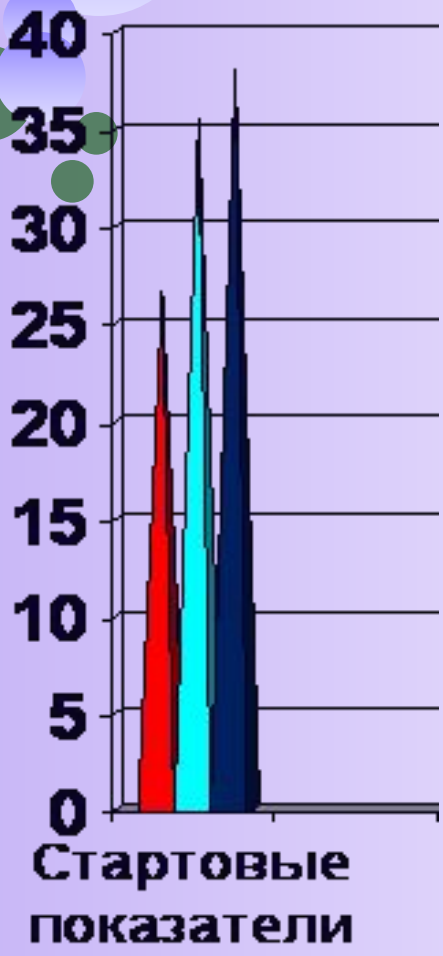



**Численность обучающихся, активно занимающихся физической культурой и спортом**

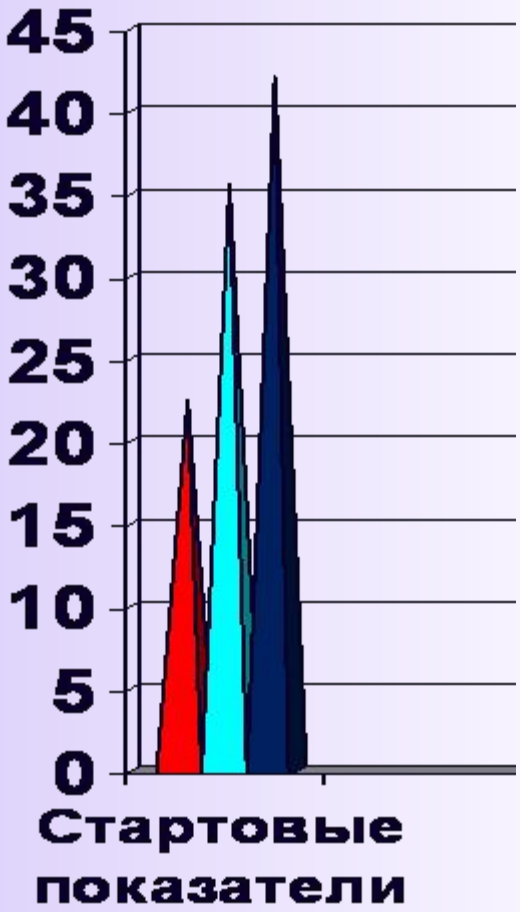


# Стартовая диагностика

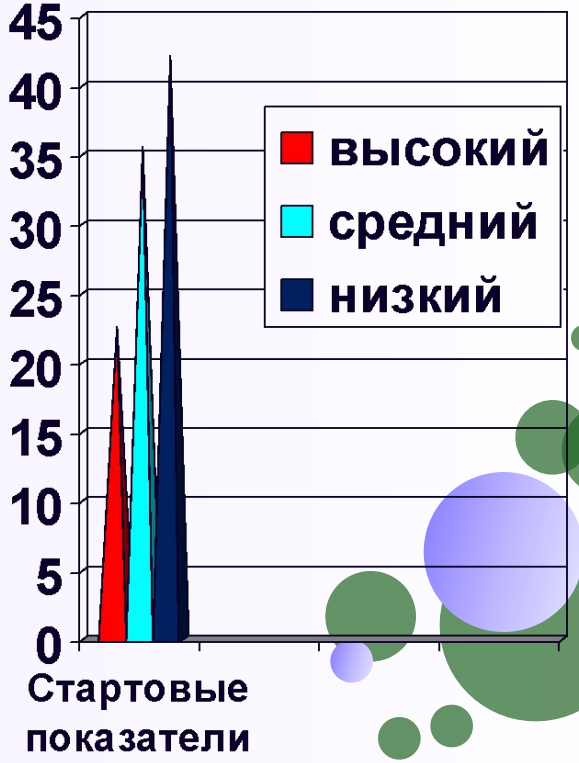
Силовые качества




Координационные качества

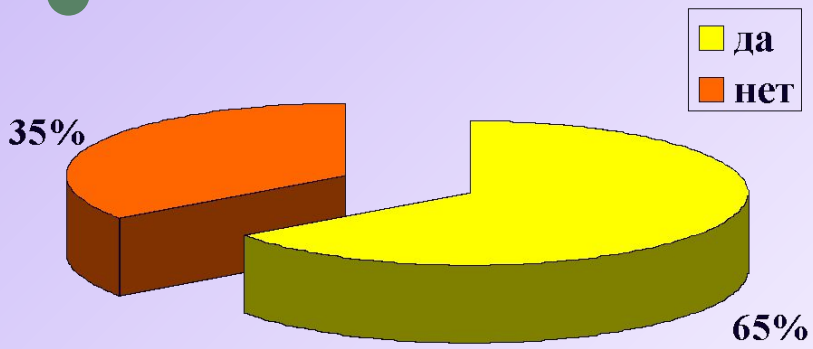



Скоростно-силовые качества

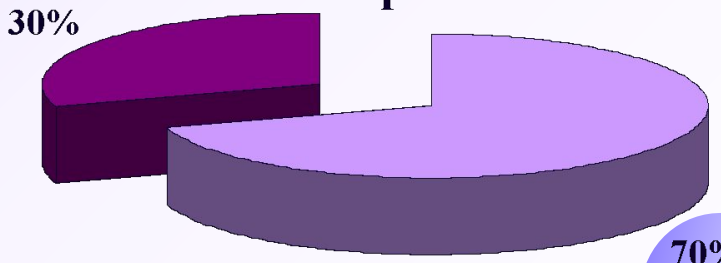


# Итоговая диагностика

**Определение интереса к занятиям физической культуры и спортом**

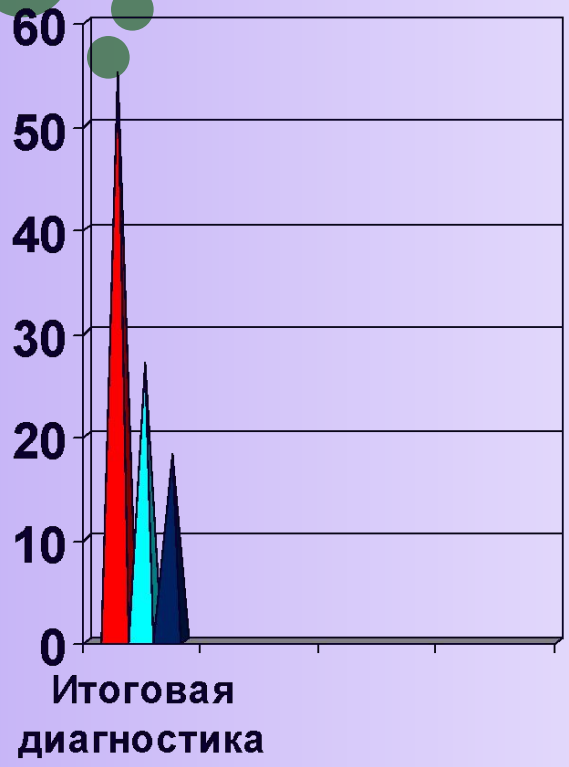



**Численность (вовлечённость) обучающихся к занятиям физической культурой и спортом**

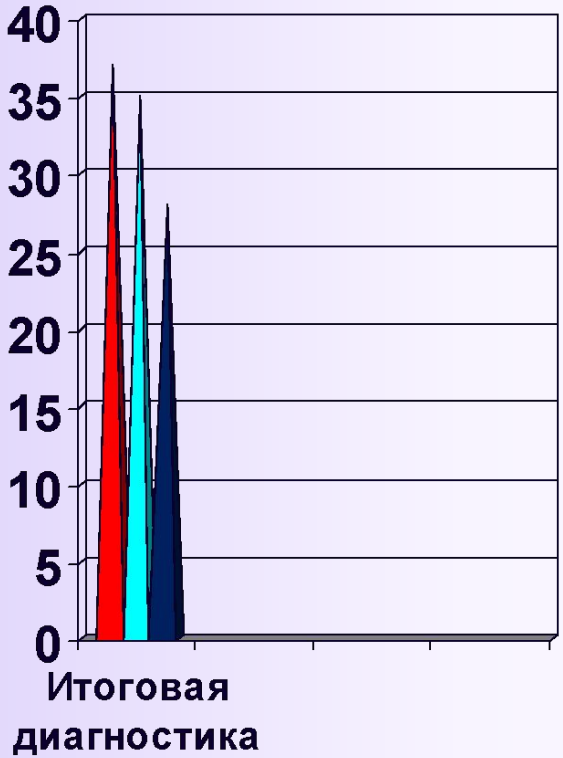


# Итоговая диагностика

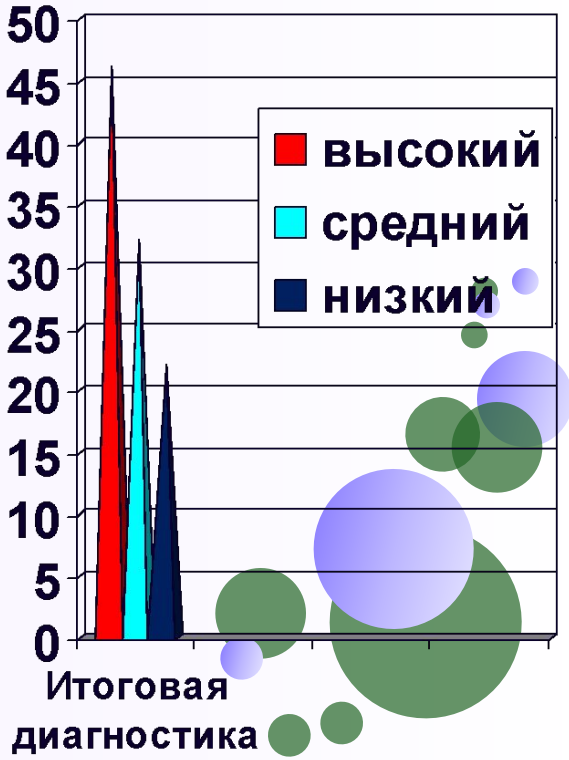
Силовые способности




Координационные способности




Скоростно-силовые способности



# Выводы

Итоги реализации данного проекта доказали целесообразность увеличения двигательной активности, которая дала положительные результаты, что и является подтверждением выдвинутой гипотезы. А поскольку не все обучающиеся, страдающие от гиподинамии, стремятся к активному образу жизни, информация, полученная в результате работы проекта, будет полезна и ученикам и родителям.

Спасибо за внимание