

## Исследования команды «Радуга»:

### 1. Исследование «Группа здоровья»:

Группа здоровья — это определенная шкала, которая оценивает здоровье и развитие ребенка с учетом всех возможных факторов риска, с прогнозом на будущее. На основе медицинского обследования выделяют пять групп здоровья детей:

1 группа – это дети, не имеющие отклонений по всем критериям оценки здоровья, с нормальным психическим и физическим развитием.

2 группа здоровья у детей – это здоровые дети, но имеющие небольшой риск развития хронических заболеваний (тяжелая наследственность или функциональные отклонения с возможным риском развития хронических заболеваний).

3 группа - это дети, имеющие хронические заболевания или врожденную патологию с редким проявлением легкого обострения.

4 группа - это дети, с хроническими заболеваниями и врожденной патологией, которые после стадии обострения приводят к длительным нарушениям самочувствия и общего состояния здоровья.

5 группа - это дети, которые не ходят, имеют инвалидность, онкологические заболевания или другие тяжелые состояния.

Таблица № 1 «Группа здоровья обучающихся»

№	Фамилия и имя обучающегося	Группа здоровья
4	Жумабоева Алина	1
2	Касаткина Дарья	1
1	Мельникова Анастасия	1
3	Патрикеева Виктория	1
5	Сивкова Ксения	1

Вывод: исследуя медицинские показатели, мы выяснили, что в нашей команде все участники (100%) имеют первую группу здоровья.

### 2. Исследование на определение уровня двигательной активности:

Таблица № 2 « Анкета по определению уровня двигательной активности»

№	Вопросы	Ответы обучающихся:				
		Жумабоева Алина	Касаткина Дарья	Мельникова Анастасия	Патрикеева Виктория	Сивкова Ксения
1	Сколько времени в сутки вы проводите в движении?	3 часа	5 часов	3 часа	2 часа	4 часа
2	Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?	редко	да	нет	да	нет
3	Как вы считаете, необходим ли 3-ий урок физкультуры в школе?	да	да	нет	да	да
4	Нужно ли заниматься спортом?	да	да	да	да	да
5	Занимаетесь ли вы спортом?	иногда	да	редко	да	нет
6	Много ли вы проводите	2 часа	3 часа	4 часа	1 час	2 часа

	времени за компьютером?					
7	Занимаетесь ли спортом в выходные дни?	нет	нет	иногда	редко	редко
8	Вы предпочитаете подниматься домой на лифте или по лестнице?	по лестнице	лифт	по лестнице	по лестнице	лифт
9	В какое время года ваша двигательная активность больше?	лето	лето	лето	лето	лето

Выводы: в результате проведенного анкетирования мы выяснили, что:

- 40% участников нашей команды проводят в движении 4-5 часов в сутки, 40% - 3 часа в сутки, 20% - всего лишь – 2 часа в сутки. В среднем в сутки участники проводят в движении 3 часа.
- Всего лишь 40% участников нашей команды выполняют зарядку, столько же вообще не выполняет (40%), 20% -редко.
- 80% участников считает, что 3 урок физической культуры необходим в школе и только 20% ответили – «нет»
- Все 100 % участников нашей команды считают, что занятия спортом необходимы в нашей жизни.
- Спортом занимаются 40% участников, нерегулярно (редко и иногда) – 40%, вообще не занимаются - 20%
- За компьютером проводят 2 часа времени 40% участников, 3 часа-20% участников, 4 часа – 20% участников, 1 час – 20% участников. В среднем за компьютером участники проводят 3 часа.
- Спортом в выходные вообще не занимаются 40 % участников, редко – 40% участников, иногда - 20% участников.
- 60% участников предпочитают подниматься домой по лестнице пешком, 40 % предпочитают лифт.
- Все 100% участников имеют наибольшую активность в летнее время года.

### 3. Определение сердечно – дыхательной выносливости.

Цель - показать изменение пульса у тренированных и нетренированных учеников под влиянием различных нагрузок, рассказать о значении двигательной активности.

Мы измерили пульс участников команды до физической нагрузки, затем выполнили физические упражнения (приседания, прыжки), вновь измерили пульс и свои результаты внесли в таблицу.

Таблица 3. «Определение сердечно-двигательной активности участников команды»

№	Фамилия и имя обучающегося	Показатель пульса (число сокращений в минуту)		
		До физической нагрузки	После физической нагрузки	Прирост сокращений в минуту
1	Жумабоева Алина	70	98	28
2	Касаткина Дарья	73	87	14
3	Мельникова Анастасия	68	91	23
4	Патрикеева Виктория	66	99	33
5	Сивкова Ксения	72	89	17

По полученным исследованиям мы определили показатель пульса (число сокращений в минуту), используя сведения таблицы:

1. Жумабоева Алина - низкий показатель;
2. Касаткина Дарья - высокий показатель;
3. Мельникова Анастасия – средний показатель;
4. Патрикеева Виктория – низкий показатель;
5. Сивкова Ксения – высокий показатель.

Выводы: в ходе проведенного исследования мы выяснили, что самых тренированных участников в команде оказалось 40% участников (2 человек), они имеют высокий показатель (прирост сокращений пульса в минуту был незначительный 14-17 ударов в минуту). Средний показатель имеют 20% участников (1 человек), самыми нетренированными с низким показателем (прирост сокращений пульса в минуту увеличился на 28-20 ударов в минуту) оказались 40% участников (2 человек).

Исходя из этого, оказалось, что 60% участников имеют низкий и средний показатели сердечно-двигательной активности, то есть ведут малоподвижный и неактивный образ жизни, мало занимаются спортом (развивается гиподинамия).

Для предотвращения развития гиподинамии очень важна информация о значении двигательной активности.

### **Значение двигательной активности.**

**Двигательная активность в жизни человека** - неотъемлемая составляющая полноценной жизни. Она увеличивает жизненные силы, обеспечивает физическое, психическое и психологическое благополучие человека, оказывает благотворное влияние на его здоровье в целом и способы здорового образа жизни.

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на многие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшая показатели содержания холестерина в сыворотке крови, артериального давления, толерантности к глюкозе и др. Занятия физическими упражнениями также помогают людям научиться преодолевать стрессы.

### ***Рекомендации по профилактике гиподинамии:***

1. Ежедневное выполнение утренней гимнастики в течение 30 минут;
2. Вечерние прогулки в течение 20 минут;
3. Отказ от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание);
4. Занятие физическим трудом на свежем воздухе;
5. Ежедневные десятиминутные пробежки;
6. Занятия в секциях (танцы, бассейн);
7. Включение в рацион как можно больше фруктов и овощей.