

Команда «Здоровяки» МБОУ СШ №13

3ЭТАП

1. Исследования в команде на принадлежность к группе здоровья

Таблица №1. Группы здоровья учащихся

№	ФИ учащегося	Группа здоровья
1	Баранов Дмитрий	1
2	Жукова Алена	1
3	Обухова Дарья	1
4	Сазанкина Варвара	1

I группа-дети с нормальными для своего возраста физическими, физиологическими и психическими показателями.

II группа- дети, у которых диагностированы функциональные изменения, не опасные для здоровья(непропорциональное возрасту соотношение роста и массы тела).

III группа- дети с хроническими заболеваниями, с последствиями сложных травм, операций с полным восстановлением функционирования органов.

IV группа- дети со сложными хроническими заболеваниями, требующие постоянного наблюдения у специалистов; дети, перенесшие травмы и операции, с частичной утратой функционирования систем организма.

В V группу включены дети с ограниченными возможностями (инвалиды).

Вывод: В нашей команде все 100% участников имеют 1 группу здоровья, не имеют хронических заболеваний и ведут здоровый образ жизни.

2. Анкетирование учащихся на определение уровня двигательной активности

Цель – выяснить, что знают учащиеся о гиподинамии, дать рекомендации по профилактике «болезни цивилизации».

Таблица №2. Анкетирование учащихся

	Вопрос	Баранов Дмитрий	Жукова Алена	Обухова Дарья	Сазанкина Варвара
1	Сколько времени в сутки вы проводите в движении?	4 часа	2 часа	3 часа	3 часа
2	Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?	нет	нет	да	иногда
3	Как вы считаете, необходим ли 3-ий	да	да	да	нет

	урок физкультуры в школе?				
4	Надо ли заниматься спортом?	да	да	да	да
5	Занимаетесь ли вы спортом?	да	нет	да	нет
6	Много ли вы проводите времени за компьютером?	3 час	2 часа	1 час	2 час
7	Занимаетесь ли спортом в выходные дни?	нет	нет	нет	нет
8	Вы предпочитаете подниматься домой на лифте или по лестнице?	пешком	лифт	пешком	пешком
9	В какое время года ваша двигательная активность больше?	летом	летом	летом	летом

Выводы: В результате проведения анкетирования мы выяснили, что в среднем участники нашей команды в сутки проводят в движении 3 часа. 50% учеников не выполняют утром зарядку и только 25% выполняют её регулярно и 25 % выполняют не регулярно.

25% считают, что 3-й урок физкультуры не нужен, хотя важность занятием спорта все понимают. За компьютером в среднем ученик проводит 2 часа и в выходные дни спортом не занимаются. 75% учеников поднимаются домой пешком. 100% учеников сказали, что наиболее активны летом.

В целом показатели у участников хорошие, но необходимо больше уделять времени активному отдыху и меньше проводить времени за компьютером.

3. Определение сердечно – дыхательной выносливости

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

Вначале участники подсчитали свой пульс в покое, затем сделали упражнения с незначительной нагрузкой и вновь посчитать пульс. Сравнили полученные показатели с данными таблицы.

Таблица №3 Исследование сердечно – дыхательной выносливости членов команды

№	ФИ учащегося	Показатель пульса(число сокращений в минуту)		
		До физической нагрузки	После физической нагрузки	Прирост сокращений в минуту
1	Баранов Дмитрий	66	81	15
2	Жукова Алена	70	99	29
3	Обухова Дарья	72	95	23
4	Сазанкина Варвара	69	94	25

Таблица №4 Количество членов команды с различными показателями сердечно – дыхательной выносливости

№	ФИ учащегося	Показатели сердечно – дыхательной выносливости				
		Очень высокий	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
1	Баранов Дмитрий	--	--	+	--	--
2	Жукова Алена	--	--	--	+	--
3	Обухова Дарья	--	--	+	--	--
4	Сазанкина Варвара	--	--	+	--	--

Выводы: Проведенные исследования показали, что нетренированных учащихся (с низкими и очень низкими показателями сердечно – дыхательной выносливости) оказался 1 человек, что составило 25% из всего числа обследованных. Со средними показателями – 3 человека - 75%. Других показателей в команде не было выявлено.

В результате проведения исследования мы выяснили, что у нетренированных учащихся пульс участился на 30-40%, в то время как у тренированных ребят изменения были незначительными. Также у нетренированных пульс долго не восстанавливался, а у ребят занимающихся спортом регулярно, показатели были лучше, восстановление пульса проходило через несколько минут.

Более тренированным оказался один учащийся, который занимается спортом постоянно - это 25 % от общего числа.

Таким образом, мы пришли к выводу, что большинство членов команды имеют средний и низкий уровень сердечно – дыхательной выносливости, а следовательно могут страдать от гиподинамии, не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому необходима информация и ученикам 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, занятия спортом.

Значение двигательной активности

С каждым годом физический человеческий труд используется все реже. Развитие компьютерных технологий этому только способствует. Дети целыми днями просиживают за экранами ноутбуков или планшетов, а взрослые сидят в офисе, что, собственно, аналогично. В отдельных случаях даже у молодых людей развивается атрофия мышц, человек становится вялым и слабым. Сила сердечных сокращений уменьшается, а следовательно, ухудшается и общее состояние. Активный образ жизни способен существенно поправить ситуацию.

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.

Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких.

Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют и другие преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Рекомендации участникам команды по профилактике гиподинамии

Избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии помогут рекомендации. Советуем вам изменить свой образ жизни.

1. Соблюдайте режим дня. Ложитесь спать не позднее 22.00.
2. Правильное и разнообразное питание. Включайте в свой рацион овощи, фрукты, не пере едайте.
3. Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь. Ведь движение-это жизнь!
4. Самый идеальный вариант – заняться спортом, бегом, записаться в спортивные клубы или секции, тем самым тренируя свое тело, формируя его и превращая в красивую, стройную фигуру.
5. Если у Вас нет возможности это сделать, то попробуйте просто ежедневно увеличивать свои физические нагрузки, например, вместо лифта пользоваться лестницей, больше ходить пешком, дома делать легкую зарядку, помогать родителям по хозяйству.
6. Если у вас есть возможность завести собаку, то это отличный способ привести свой организм в порядок. Гуляйте с собакой, дышите воздухом, совершайте пешие прогулки.

7. Старайтесь выполнять работу по дому самостоятельно, не прибегая к использованию посудомоечной или стиральной машин, пылесосу и др.
8. Используйте каникулы с пользой. Летом больше купайтесь, загорайте, зимой катайтесь на лыжах.
9. Помните, наше здоровье – в наших руках!!!