

Управление образования города Пензы  
МКУ «Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения  
учреждений образования» г. Пензы  
МБОУ СОШ №36 г. Пензы

***XXVI НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
УЧАЩИХСЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ***

**Секция: биология**

**Исследовательский проект  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

**Автор:**

Горбачёва Ангелина, Гордеева Ольга,  
учащиеся 10 класса  
МБОУ СОШ №36 г. Пензы

**Руководитель:**

**Пашун Роман Анатольевич,  
учитель физической культуры и ОБЖ  
МБОУ СОШ № 36 г. Пензы**



***Пенза, 2021***

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	4
1.1. Гиподинамия - проблема XXI века.....	4
1.2. Причины малоподвижного образа жизни у школьников.....	5
1.3. Двигательная активность и здоровье школьника.....	6
ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	9
2.1. Мониторинг двигательной активности обучающихся школы.....	9
2.2. 2.3. Как мотивировать подростков на занятия спортом.....	11
2.3. Стильно быть спортивным.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
ЛИТЕРАТУРА.....	15
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16

## ВВЕДЕНИЕ

*«Движение может по своему действию заменить лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения»*

французский врач Симон-Андре Тиссо

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, так как направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.

Однако в последние годы у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гиподинамии.

Одной из главных причин гиподинамии детей является неправильно организованный досуг. Таким образом, возникает **проблема** поиска форм повышения двигательной активности учащихся и их мотивации к занятиям физической культурой за счет внедрения инновационных средств в процесс физического воспитания школьников.

Каковы же эти средства? Как помочь старшеклассникам осознать, насколько важны занятия спортом. Как доказать им, что движение – это жизнь?

Чтобы ответить на эти вопросы, было решено провести исследование **на тему** «Современные подходы к развитию двигательной активности старшеклассников».

**Цель исследования:** определить причины малоподвижного образа жизни школьников и пути повышения их двигательной активности.

**Объект исследования:** двигательная активность обучающихся.

**Предмет исследования:** современные способы повышения двигательной активности старшеклассников.

**Гипотеза исследования:** если школьник ведет малоподвижный образ жизни, то это отрицательно влияет на физическое состояние старшеклассников.

**Задачи исследования:**

1. Познакомиться с понятием «гиподинамия».
2. Определить причины малоподвижного образа жизни современных школьников.
3. Выяснить, насколько в учебно-воспитательном процессе двигательная активность школьников покрывает суточную норму.
4. Изучить мотивацию подростков к занятиям физической культурой.
5. В рамках направления «Личностное развитие» на базе школьного штаба Российского движения школьников организовать работу по формированию у подростков модели здорового поведения.

**Методы исследования.**

**Теоретические:** анализ специальной литературы, обобщение;

**Практические:** тестирование, эксперимент, наблюдение, изучение продуктов деятельности.

**Практическая значимость работы:** результаты исследования должны помочь учащимся старших классов школы осознать необходимость повышения своей двигательной активности.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Гиподинамия - проблема XXI века

Одним из показателей здоровья является физическое развитие человека. Большое значение в нашем развитии имеет двигательная активность.

*Двигательной активностью* в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений называют *гипокинезией*.

Ограничение двигательной активности ведет к гиподинамии.

*Гиподинамия* — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамию называют болезнью XXI века и оборотной стороной прогресса [10].

В ВОЗ регулярно проводят исследования по оценке физической активности населения как всего мира в целом, так и жителей отдельных стран. Так, по последним данным среди всего населения планеты насчитывается практически 1,5 миллиарда человек, которые ведут малоподвижный образ жизни. В России этот показатель составляет 20 миллионов (это число не от всего населения страны, а лишь от взрослого трудоспособного).

В 100 раз снизилась физическая нагрузка на человека за последнее столетие. На 10% повышается число людей, испытывающих гиподинамию, каждые десять лет. 60% взрослых россиян и 75% школьников страдают гиподинамией.

Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Разнообразные технические достижения делают жизнь современного человека проще и легче. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Гиподинамия – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Гиподинамия отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, на костно-мышечный аппарат, развитие дегенеративно-дистрофических изменений и возникновение прослоек жировой ткани между мышечными волокнами. Все эти изменения становятся причиной очень сильного снижения тонуса мышц, что в свою очередь приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов. 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 [9].

Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма. 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. 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.

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.

Отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии проявляется так же сопротивляемости организма “простудным и инфекционным заболеваниям”. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Гиподинамия является одной из причин близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни.

Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Гиподинамия отрицательно сказывается и 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 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.

***Таким образом, гиподинамия – это серьезный враг здоровья человека, и особенно опасна она в подростковом возрасте.***

## 1.2. Причины малоподвижного образа жизни у школьников

Каковы же причины малоподвижного образа жизни людей в целом и школьников в частности. Ученые выделяют следующие виды гипокинезии и причины ее возникновения.

*Виды гипокинезии и причины ее возникновения*

Таблица 1.

Вид гипокинезии	Причина гипокинезии
Физиологическая	Воздействие генетических факторов, отклонения в развитии.
Профессиональная	Ограничение подвижности в связи с производственной необходимостью.
Привычно-бытовая	Ведение малоподвижного образа жизни, пренебрежение занятиями физкультурой, снижение двигательной инициативы, комфорт в быту
Клиническая	Болезни опорно-двигательного аппарата; травмы и заболевания, требующие продолжительного соблюдения постельного режима
Учебная	Непродуманная организация учебно-воспитательной работы: перегрузка учебными занятиями, пренебрежение физическим воспитанием, недостаток свободного времени
Климатогеографическая	Резкий климат, ограничивающий двигательную активность
Экспериментальная	Моделирование сниженной двигательной активности для медико-биологических исследований

Гипокинезия у школьников является результатом ограничений учебно-воспитательной работы и перегруженности учебной программы, негативного отношения к физической культуре (в результате индивидуальных особенностей и моторной слабости), стремления к бытовому комфорту и удобствам (подражание взрослым), наличия хронических заболеваний и отклонений в развитии, уменьшения социальных контактов и замкнутости и прочего.

Нормой суточной двигательной активности школьников 11 – 15 лет является наличие (20-24%) динамической работы в дневном распорядке, то есть 4 – 5 уроков физкультуры в неделю, но в школах проводится только три урока физической культуры. Это ещё одна причина гипокинезии у школьников.

Как видно из таблицы с возрастом положительность физической нагрузки уменьшается, но увеличивается её интенсивность.

*Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей  
по данным академика РАМН А. Г. Сухарева*

Таблица 2.

Возраст	Локомоции (ТЫС. ШАГОВ)	Двигательный компонент (В ЧАСАХ)	Энергозатраты (ККАЛ/СУТ)
6-10 лет	15-20	4-5	2500-3000
11-14 лет	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 лет (девушки)	20-25	3-4,5	3000-4000

Врачи-гигиенисты 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.

*Причины снижения двигательной активности у старшеклассников*

Таблица 3.

№	Причины малоподвижного образа жизни старшеклассников	Минимизация рисков развития гиподинамии
1	Нехватка времени для занятий	Организация занятий в выходные дни, по скользящему графику
2	Нежелание заниматься	Разъяснительная работа
3	Отсутствие поддержки со стороны родителей («надо готовиться к экзаменам»)	Разъяснительная работа, организовать совместную деятельность с родителями

Итак, причин малоподвижного образа жизни школьников немало, но с большинством из них можно легко справиться. Но для этого необходимы знания и желание. Поэтому мы решили выяснить и объяснить ребятам на конкретных примерах, насколько тесно двигательная активность связана со здоровьем школьников.

### 1.3. Двигательная активность и здоровье школьника

Двигательная активность детей и подростков условно делится на три части. Она выполняется в процессе физического воспитания и во время обучения; в процессе общественно полезной трудовой деятельности; в свободное время.

*Составляющие двигательной активности школьника*

Таблица 4.

<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКА</b>		
<b>в процессе физического воспитания и во время обучения</b>	<b>в процессе общественно полезной трудовой деятельности</b>	<b>в свободное время</b>

Эти составляющие, дополняя друг друга, обеспечивают определенный уровень суточной двигательной активности школьников разных возрастно-половых групп.

Как было сказано выше, дефицит движения вызывает изменения в работе органов и систем организма.

Но в любом возрасте с помощью тренировки можно повысить уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 часа в неделю), уже через 10 недель приводят к увеличению МПК (максимального потребления кислорода) на 10-15%.

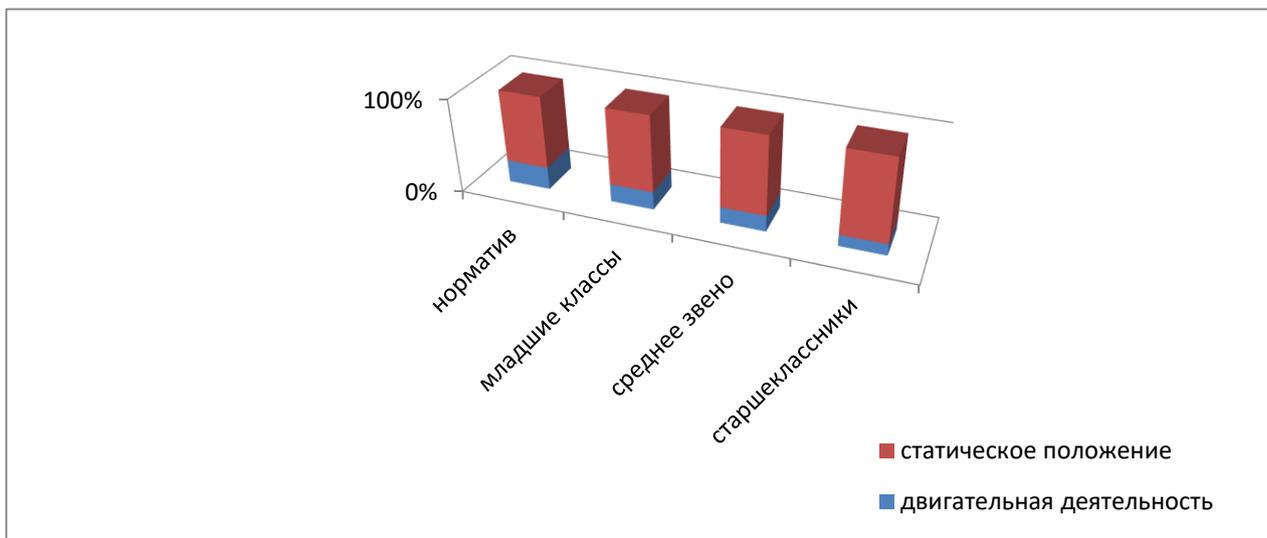
Важное значение имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Одно из условий формирования здоровья конкретного школьника — привычная для него суточная двигательная активность, включающая в себя самые различные формы, методы и средства физического воспитания в определённых гигиенических рациональных соотношениях. Привычной считается такая двигательная активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности.

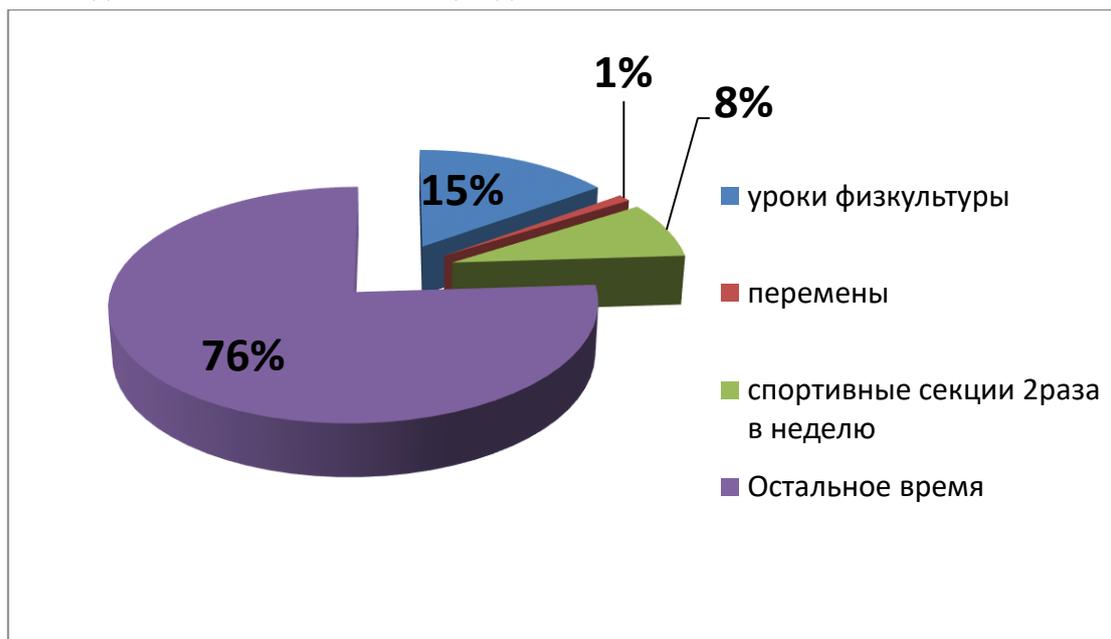
Оздоровительный эффект суточной двигательной активности школьников прежде всего зависит от ее суммарной величины, от организации не только физического воспитания, но и всего учебно-воспитательного процесса, а также организации свободного времени школьником.

По заключению экспертов, двигательная активность должна составлять от 1/6 до 1/3 общего учебного времени. При этом оптимальный объем двигательной недельной активности при достаточной физиологической нагрузке должен составлять 12—14 часов.



**Рис. 1. Соотношение деятельности и статического положения школьников различного возраста**

Анализируя эти данные, мы можем сказать, что три урока физической культуры в неделю покрывают двигательную активность наших школьников только на 15% от необходимой. Проведение физкультурных пауз и организация мини-перемен покрывает двигательную активность детей только на 1% к общей двигательной активности.



**Рис. 2. Покрытие двигательной активности школьников**

Занятия во внеурочной деятельности два раза в неделю через спортивные секции покрывают двигательную активность наших школьников на 8% от необходимой. Соответственно двигательная активность тех, кто занимается больше, вырастает в 2 - 3 раза.

В связи с этим необходимо организовать учебный процесс в течение дня так, чтобы суточная двигательная активность обучающихся повысилась.

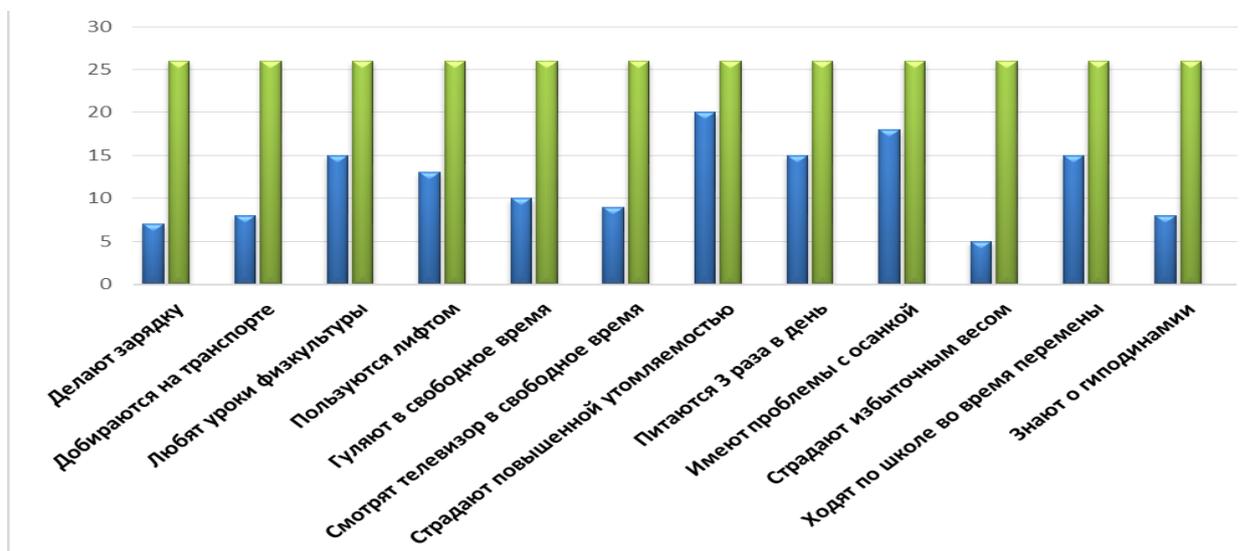
Для нормального развития девушек необходимо от 3 до 4,5 часов в день, а мальчиков от 3 до 4 часов занятий физическими упражнениями разного характера (уроки физкультуры, физкультминутки, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика).

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Мониторинг двигательной активности обучающихся школы

Свое практическое исследование мы начали с анкеты [14], изучающий образ жизни школьников (приложение 1). В анкетировании приняли участие 46 человек.

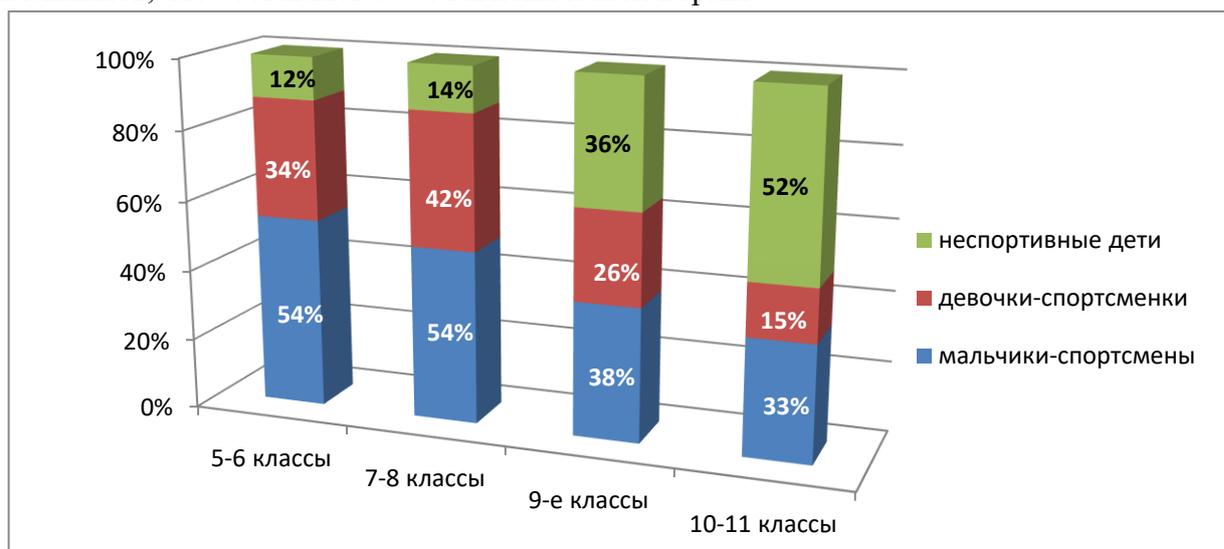
Все результаты анкетирования представлены в сводной диаграмме:



**Рис.3. Насколько вы активны?**

Результаты анкетирования показали, что большинство старшеклассников много двигаются, но имеют проблемы со здоровьем. Однако порадовал тот факт, что большинство любят уроки физкультуры.

Но даже при самых благоприятных условиях фактическая специально организованная двигательная активность ограничивается 3—4 часами в неделю у основной массы школьников, что составляет 30 % гигиенической нормы.



**Рис. 4. Динамика двигательной активности школьников**

Однако чем старше дети, тем меньше они занимаются спортом. Это очень хорошо видно на диаграмме. Особенно резко к 11-ому классу снижается число девушек, занимающихся спортом.

По итогам исследований можно сделать следующие выводы:

- 50% одноклассников подвержены «гиподинамии»;
- 24 % находятся в группе риска;
- 26% не подвержены этой болезни.

Чтобы показать, как малоподвижный образ влияет на наше физическое состояние, мы провели эксперимент. Для этого мы использовали методику определения состояния организма по изменению кровяного давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС) до физической нагрузки и после неё.

Показатели артериального давления (по А.Б. Воловику) для детей 13-15 лет составляют 117 на 73 мм. рт. ст. Для определения частоты пульса считают на лучевой артерии его в течение 30 секунд, и полученный результат умножают на два.

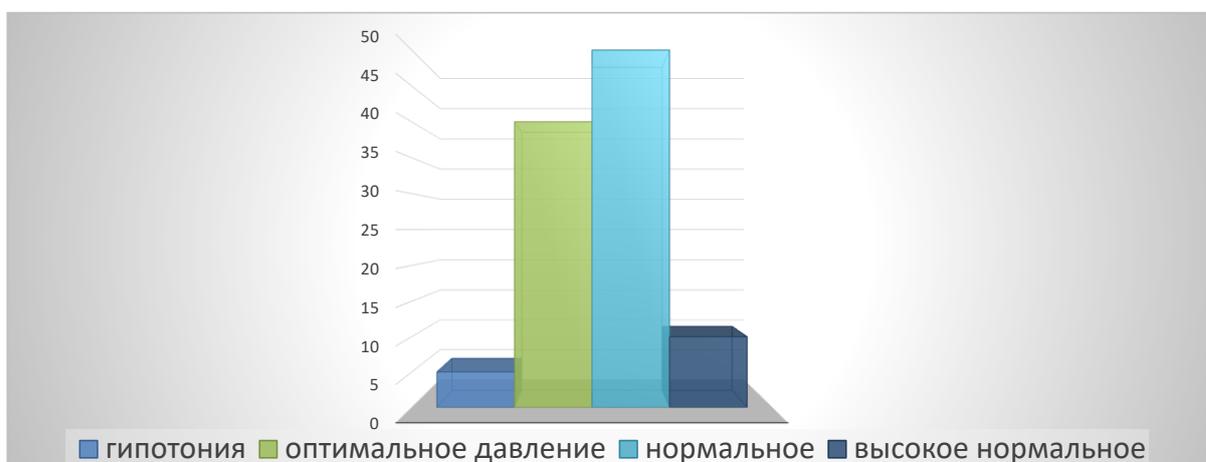
*Частота пульса у подростков в 1 минуту*

Таблица 5.

Возраст	Частота пульса
13 лет	72-80
14 лет	72-78
15 лет	70-76

Для измерения давления и ЧСС использовали Тонометр Omron M2 Classic - это простой в использовании и точный в работе измеритель артериального давления и пульса.

Распределение показателей артериального давления среди обследованных учащихся до нагрузки (в %).



**Рис. 5. Распределение показателей артериального давления**

Перед уроком физкультуры давление и ЧСС учащихся соответствовало норме. Это говорит о том, что школьный труд является обычной нагрузкой для организма учащихся. Для проведения исследования в спортивном зале поставили платформу высотой 35 см. По команде испытуемый делал подъем и спуск на четыре счета (один цикл) в течение 4 минут. После нагрузки у учащихся кровяное давление резко повысилось. Это влечет за собой учащение сердцебиения и увеличение давления в кровеносных сосудах.

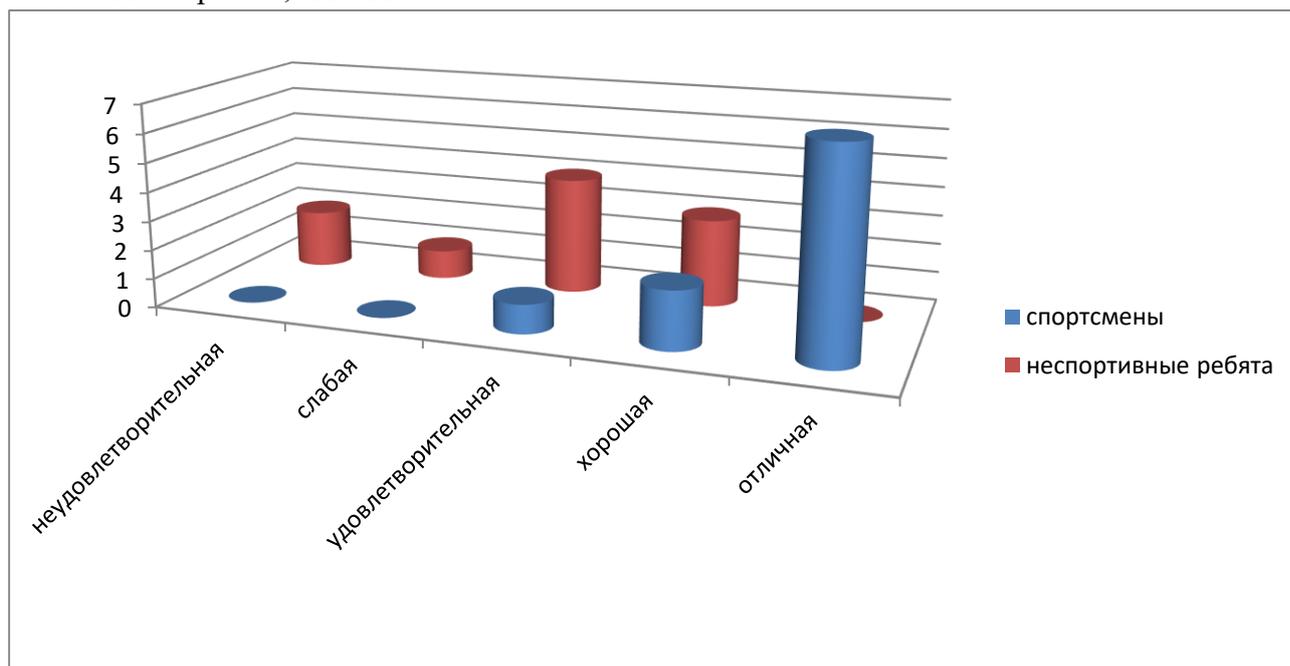
Частота сердечных сокращений при нагрузке тоже увеличилась у всех учащихся, что закономерно при интенсивной нагрузке. Но у некоторых учащихся увеличение частоты пульса оказалось значительным (до 60-66 ударов), а у других частота сокращений сердца возросла лишь на 10-15 ударов. Сделав измерения спустя 2 часа после эксперимента, выделилось три группы учащихся: у первой группы пульс понизился, у второй – нормализовался, у третьей – повысился.

Затем мы решили сравнить результаты анкетирования и наши расчеты. Выяснилось, что ученики, указавшие в анкетах, что активно и систематически занимаются спортом, оказались в основном в 1 группе. И вряд ли можно считать простым совпадением, что все 7 учащихся из 3 группы не посещают спортивные секции и очень мало в течение дня находятся в состоянии активного движения!

Кроме этого мы провели степ-тест по определению физической работоспособности.

В течение 3 минут ребята должны были сделать 60 шагов по ступенькам вверх, затем остановиться, подождать 30 секунд после этого посчитать пульс в течении 60 секунд и оценить свою физическую работоспособность [15]. Если пульс равен:

99 и более - неудовлетворительная; 88 - 98 - слабая; 88 - 77 - удовлетворительная; 77 - 66 - хорошая; 66 - 55 - отличная.



**Рис. 6. Результаты степ-теста**



***Итак, сравнив полученные данные с результатами анкетирования, мы сделали вывод, что уровень работоспособности и физическая активность взаимосвязаны. А гиподинамия действительно является одной из основных причин низкой работоспособности школьников.***

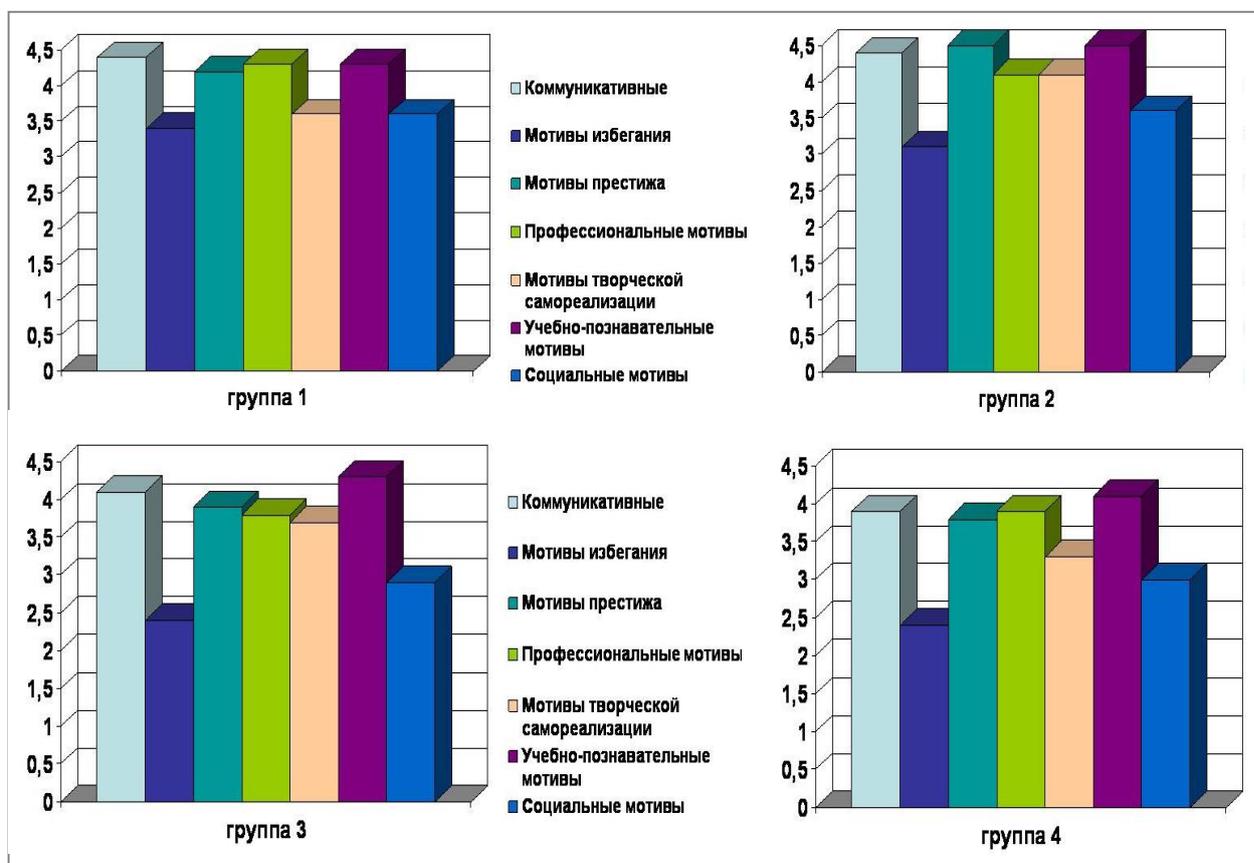
***Проведя эти исследования, мы можем сказать, что необходимо искать способы мотивации к занятиям спортом и новые формы работы по повышению двигательной активности.***

## 2.3. Как мотивировать подростков на занятия спортом

Для того чтобы ответить на вопрос, как и чем мотивировать подростков на занятия спортом, необходимо проследить динамику их мотивов.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №36 в течение ноября месяца 2021 года с юными спортсменами.

С помощью диагностики учебной мотивации (А.А. Реан, В. А. Якунин) были выявлены доминирующие учебные мотивы учащихся четырех возрастных групп (группа 1 – 3-4 класс, группа 2 – 5-6 класс, группа 3 - 7-8 класс, группа 4 – 9-11 класс). Результаты диагностики представлены в диаграмме, из которой видно, что, как и в младших, так и в старших группах основными мотивами учения являются: коммуникативные, профессиональные и учебно-познавательные и мотивы престижа. При этом мотивы избегания и социальные мотивы с возрастом становятся менее значимыми.



*Рис.6. Мотивы учащихся к занятию спортом*

Лишь для незначительной части занимающихся спортом школьников немалое значение имеет мотив самореализации. Это говорит о том, что для большинства юных спортсменов их самореализация пока не является самоцелью, а занятия в спортивных секциях служат в большей степени для удовлетворения потребностей в общении и престиже.

*По результатам мониторинга двигательных предпочтений подростков установлено несоответствие учебного процесса по физическому воспитанию в школе интересам подростков.*

*Среди юношей данной возрастной группы самыми популярными видами двигательной активности являются спортивные игры, единоборства и занятия в тренажерном зале, среди девушек – танцы и фитнес-аэробика.*

## 2.4. Стильно быть спортивным

Результаты проведенных исследований показали, что около половины старшеклассников не придают значения двигательной активности.

Причин тому много, одна из которых - непонимание того, насколько опасен малоподвижный образ жизни. Стало ясно, что необходимо усилить работу по пропаганде здорового образа жизни.

В связи с этим мы решили разработать и представить сверстникам информационный продукт «Стильно быть спортивным!» Содержание данного продукта следующее:

1. Презентация «Влияние гиподинамии на здоровье школьников».
2. Рекомендации для учащихся, педагогов и родителей по профилактике гиподинамии (приложение 3).
3. Тренинг «Как организовать свое время, чтобы хватило времени на занятия физкультурой и спортом».
4. Буклет «Стильно быть спортивным!» (о спортивных объектах, кружках, клубах, спортивных площадках нашего микрорайона наиболее привлекательных для старшеклассников» (группы спортивного и оздоровительного плавания, зал атлетической гимнастики, фитнес-аэробики, спортивные секции по баскетболу, волейболу, регби, настольного тенниса, зал атлетической гимнастики, фитнес-аэробики, фитнес клуб «ALEX-FITNESS»).
5. Мастер –классы учащихся - спортсменов «Мой любимый вид спорта».



*Рис. 7. Направления работы по пропаганде здорового образа жизни*

Реализация задуманного намечена на январь – май 2022 года.

Результатом проводимой работы должно стать:

- каждый обучающийся нашей школы должен найти подходящую форму двигательной активности;
- увеличение занятости учащихся школы во внеурочное время;
- повышение двигательной активности учащихся;
- укрепление физического и психического здоровья учащихся школы;
- активизация традиционных и современных форм работы физкультурно-оздоровительной работы в новых условиях;
- увеличение количества подростков, занимающихся физической культурой и ориентированных на спорт;
- внедрение разнообразных форм и увеличение количества спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках проведенного исследования мы познакомились с такими понятиями, как двигательная активность, гипокинезия и гиподинамия, рассмотрели современные способы повышения двигательной активности старшеклассников.

Выдвинутая гипотеза о том, что малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на физическое состояние старшеклассников была доказана с помощью проведенных экспериментов и сравнительного анализа.

В ходе работы мы познакомились с понятием «гиподинамия»; определили причины малоподвижного образа жизни современных школьников; изучили научную литературу по данной теме; выяснили, насколько в учебно-воспитательном процессе двигательная активность школьников покрывает суточную норму; определили мотивацию подростков к занятиям физической культурой; в рамках направления «Личностное развитие» на базе школьного штаба Российского движения школьников организовали работу по формированию у подростков модели здорового поведения.

Результаты данных, полученных в ходе исследований, показали, что у большинства старшеклассников различные формы занятий физическими упражнениями ограничиваются 35 минутами в сутки, даже уровень двигательной активности, занимающихся в спортивных секциях, составляет лишь 30 % от гигиенической нормы. Мы выяснили, что в старших классах все большая доля учеников не испытывает потребности в занятиях физическими упражнениями, что приводит к нерегулярному посещению занятий по физическому воспитанию и снижению мотивации к спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям во внеучебное время.

По итогу исследования можно сделать следующие выводы.

➤ Многие ребята даже не знают что такое гиподинамия, большинство опрошенных проводят сидячий образ жизни, регулярно пользуются транспортом, забывая, что это приводит к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой системы.

➤ Назрела необходимость систематизировать накопленный опыт по вопросам проектирования внеклассной работы школьников по физическому воспитанию, что, по нашему мнению, откроет пути к совершенствованию практики физического воспитания учащейся молодежи, направленные на повышение физической подготовленности и укрепления здоровья подростков.

➤ При организации досуга старшеклассников, следует учитывать наличие свободного времени, их мотивов и интересов к двигательной активности, особенности материально-технической базы учреждения и возможности кадрового обеспечения.

Для мотивации учащихся на повышение двигательной активности был разработан и представлен сверстникам информационный продукт «Стильно быть спортивным!», в составе которого ряд рекомендаций для старшеклассников и рекомендации РОСПОТРЕБНАДЗОРА для педагогов и родителей. Мы рассчитываем, что данный продукт будет способствовать:

- увеличению занятости учащихся школы во внеурочное время;
- повышению двигательной активности учащихся;
- укреплению физического и психического здоровья учащихся школы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Педагогика, 1998.
2. Божович, Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович, Л. В. Блогонадежина. – М.: Педагогика, 1972.
3. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 2007.
4. Виноградов П. А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. 2008. - № 7.
5. Войкин М.С. Активные игры в детском возрасте: - Одесса: ОГПИ, 2003.
6. Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 2009.
7. Липкина А.И. Самооценка школьника. М.: Педагогика 1976.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000.
9. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017.
10. Савельева-Кулик Н.А. Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме.— 2017.
11. <https://pneumonija.com/diagnostics/fvd/zhiznennaya-emkost-legkix.html>
12. <http://mirznanii.com/a/132156/ponyatie-i-sushchnost-dvigatelnoy-aktivnosti>
13. <https://vocabulary.ru/termin/indeks-zdorovja.html>
14. [https://studopedia.ru/12\\_66470\\_opredelenie-urovnya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-po-garvardskomu-step-testu-gst.html](https://studopedia.ru/12_66470_opredelenie-urovnya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-po-garvardskomu-step-testu-gst.html)

**Анкета «Твоя двигательная активность»**

Ф.И. ученика \_\_\_\_\_

Возраст – \_\_\_\_\_

**Внимательно прочитайте вопросы. На каждый из них предлагается 3 варианта ответа, которым соответствует определенное количество баллов: «а» - 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов. Полученные баллы суммируются.**

**1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?**

а) 4 раза в неделю и более; б) 2-3 раза в неделю; в) 1 раз в неделю и менее.

**2. Выполняете ли вы утреннюю гимнастику?**

а) регулярно; б) не регулярно; в) не выполняю.

**3. Занимаетесь ли в спортивных секциях?**

а) регулярно (3-4 раза в неделю);

б) не регулярно (1-2 раза в неделю);

в) не занимаюсь.

**4. Во время перемены Вы?**

а) активно двигаетесь;

б) двигаетесь часть перемены;

в) почти не двигаетесь.

**5. Посещаете ли Вы занятия физкультуры в школе?**

а) регулярно; б) не регулярно; в) не посещаю.

**6. Если перед Вами стоит выбор идти пешком или поехать в лифте, Вы:**

а) всегда поднимаетесь по лестнице;

б) иногда пользуетесь лифтом;

в) всегда пользуетесь лифтом.

**7. Если перед Вами стоит выбор идти пешком или поехать на транспорте, Вы:**

а) всегда идете пешком;

б) иногда идете пешком;

в) поедите на транспорте.

**8. Занимаетесь ли Вы в выходные дни физической работой?**

а) регулярно; б) не регулярно; в) нет.

**9. Как вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

а) активно занимаясь спортом;

б) время от времени занимаюсь спортом;

в) не занимаюсь спортом.

**10. Проводите ли закаливающие мероприятия.**

а) регулярно; б) не регулярно; в) нет.

**11. Участвуете ли Вы в спортивно-оздоровительных мероприятиях?**

а) регулярно; б) не регулярно; в) нет.

**12. Какой отдых Вы предпочитаете в свободное время?**

а) активный (движение, прогулки на свежем воздухе);

б) активный и пассивный;

в) пассивный (просмотр кинофильмов, лёжа на диване).

**13. Какая продолжительность Вашего ночного сна?**

а) 8 – 9 часов; б) 7 – 8 часов; в) меньше 7 часов.

**Всего баллов:**

**21 – 26 баллов – высокий уровень двигательной активности;**

**11 – 20 баллов – средний уровень двигательной активности;**

**0 – 10 баллов – низкий уровень двигательной активности.**

**ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Акции**



**Листок здоровья «ЗОЖ»**



**Фестиваль агитбригад  
«Мы выбираем здоровье!»**



**Проектная деятельность**



**Турнир «Богатырская сила»**



**Школьные соревнования «Самый спортивный класс»**



## Утренняя зарядка



## Занятия по фитнес-аэробике



## Весёлые старты



## Туристические походы





**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Роспотребнадзор напоминает, что в последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать 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.

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала в холодный период года.

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.

Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Большое значение в свободное время, необходимо придавать двигательной активности детей на улице и соблюдению режима дня.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр, занятиях в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Рациональный двигательный режим обеспечивает высокий уровень двигательной активности и способствует снижению утомления учащихся, повышает эффективность учебной работы.

Роспотребнадзор рекомендует чаще организовывать активных отдых детей на свежем воздухе.

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания регламентируют микроклиматические показатели для обучающихся с 1 по 11 класс, при которых

проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам.

В Северной части Российской Федерации занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха не более -11 градусов, а при скорости ветра 6-10 м/с при температуре воздуха не более -4 градусов.

В Заполярье занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха не более -13 градусов, а при скорости ветра 6-10 м/с при температуре воздуха не более -5 градусов.

В Средней полосе Российской Федерации занятия физической культурой на открытом воздухе, в безветренную погоду, проводятся для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха не более -9 градусов, а при скорости ветра 6-10 м/с при температуре воздуха не более -3 градусов.

Для дошкольных организаций продолжительность прогулок определяется непосредственно организацией в зависимости и в том числе от погодо-климатических условий.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ:

1. Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку в течение 30 минут (стандартная школьная зарядка).
2. Совершайте вечернюю прогулку в течение 20 минут.
3. Отказ от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание) тоже немаловажный фактор.
4. Полезно заняться каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой).
5. Десятиминутные пробежки будут весьма кстати.
6. Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (например простую скакалку).
7. Записаться в какую-либо секцию (танцы, бассейн, просто в тренажерный зал).
8. Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).