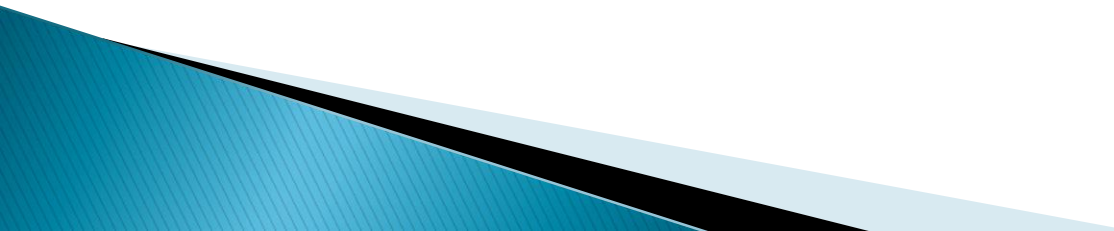


Тема проекта: «Двигательная активность и здоровье человека».

МАОУ «ПОНОМАРЕВСКАЯ СОШ»
Выполнил ученик 10 Б класса
Вахитов Ильнур

- ▶ **Актуальность:** В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало к появлению различных заболеваний, такие как гиподинамия – возникающая при ограниченной двигательной активности, снижения с



- ▶ **Цели:** Изучить вопросы влияния движения на здоровье человека.
 - ▶ **Задачи:**
 - ▶ 1. Изучить литературу по данному вопросу.
 - ▶ 2. Исследовать данный вопрос среди школьников.
 - ▶ 3. Сделать выводы и рекомендации по данной проблеме.
- 

Новизна:

Данная тема изучается в нашей школе

Гипотеза: Увеличение объёма двигательной активности поможет решить проблемы гиподинамии.

впервые.



Практическая значимость

Даёт возможность использовать результаты данного исследования на уроках окружающего мира ,на классных часах и внеклассных мероприятиях

- ▶ **Методология:** изучение литературы в интернете, наблюдение, анализ, анкетирование, выводы

▶ **Этапы проекта:**

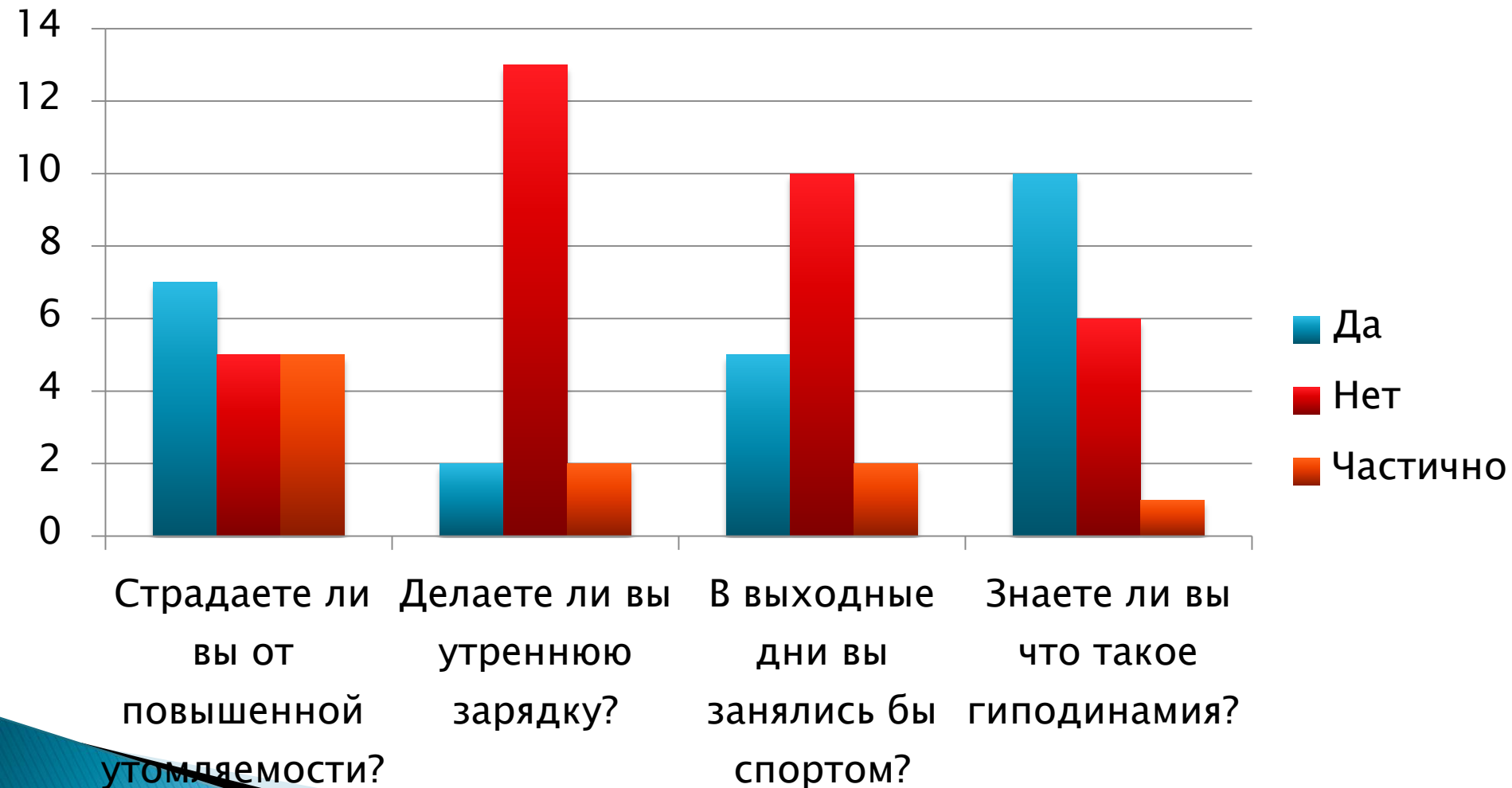
- Ознакомительный сентябрь 2019
- Основной октябрь 2019 – март 2020
- Защита апрель 2020

ЧТО ТАКОЕ ГИПОДИНАМИЯ?

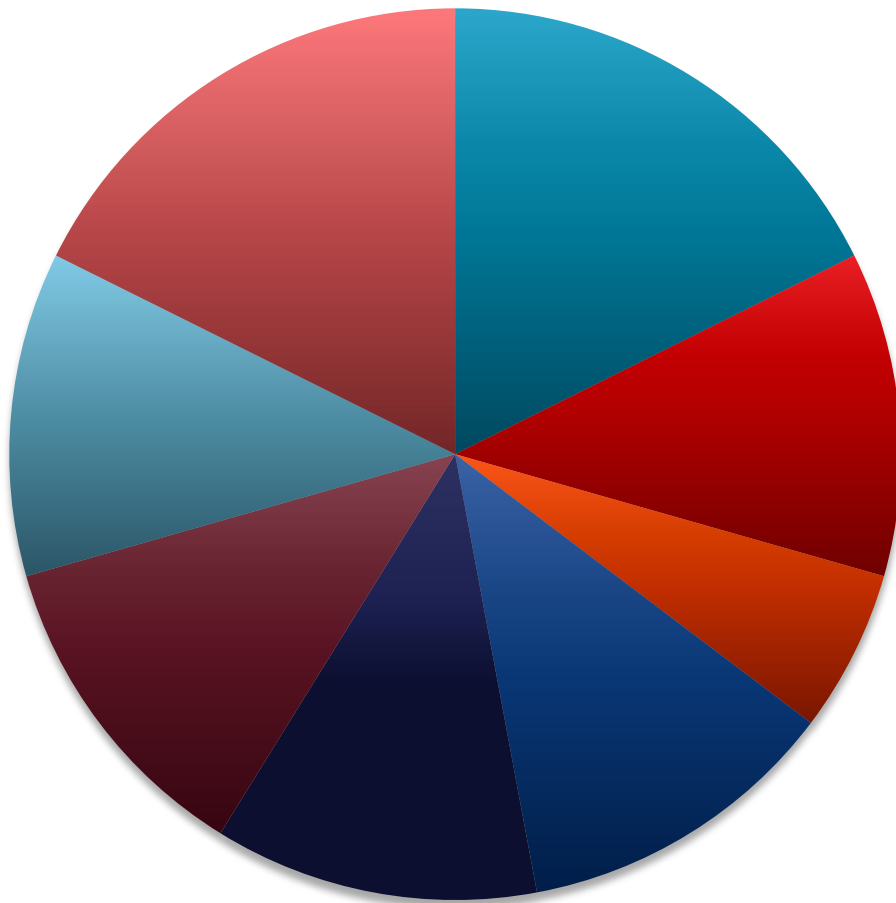
- ▶ **Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно–двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.
- ▶ Из–за отсутствия необходимости в физических нагрузках человек всё больше и больше времени проводит в неподвижных положениях. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно–рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегетососудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы), нарушается обмен веществ.
- ▶ Особенно влияет гиподинамия на сердечно–сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов, уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.
- ▶ Гиподинамия отрицательно сказывается и на работе головного мозга. В результате проявляются зная следующие симптомы: общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость и некоторые другие. При гиподинамии отмечается также уменьшение ёмкости лёгких и лёгочной вентиляции. Довольно часто можно наблюдать и уменьшение интенсивности газообмена.

- ▶ Объединенная группа европейских ученых в течение 12 лет собирала данные 334 тысяч человек о росте, весе, физической активности на работе и в свободное время. В исследовании фиксировались случаи возникновения хронических заболеваний и смерти. Выяснилось, что недостаток физической активности прямо связан с повышением риска смерти, причем перевод человека из группы «неактивных» в группу «недостаточно активных» резко снижает риски. И чтобы жить дольше, человеку достаточно ежедневной 20-минутной прогулки. Построенная по результатам эксперимента статистическая модель показывает, что недостаток движения в два раза опаснее ожирения. По подсчетам ученых, из 9,2 миллионов смертей, произошедших в Европе в 2008 году, 337 тысяч человек умерло из-за факторов, связанных с ожирением, и 676 тысяч — от гиподинамии. Европейское исследование может мотивировать людей, которые давно и безуспешно пытаются похудеть при помощи занятий физкультурой. Научная работа доказывает, что активный образ жизни сам по себе может значительно увеличить продолжительность жизни, даже если он и не связан с потерей веса.

Опрос учащихся



Сколько времени в сутки вы проводите за компьютером?



■ 0,5 часов (5)

■ 1 час (2)

■ 1,5 часа (3)

■ 2 часа (1)

■ 2,5 часа (2)

■ 3 часа (2)

■ 3,5 часа (1)

■ 4 часа и больше (1)

Результаты опроса

- ▶ Большая часть из опрошенных людей знают что такое гиподинамия и её профилактику.
- ▶ Так же что не все готовы уделять своё свободное время на спорт.
- ▶ Многие сидят за компьютером больше чем нужно,



Рекомендации

- ▶ Конечно, увеличение физических нагрузок. Больше ходить пешком – на работу, в университет, в школу.
- ▶ Утром делайте разминку на основные группы мышц – это тонизирует и настраивает на работу.
- ▶ Будет полезна 10–минутная ежедневная вечерняя пробежка (которая, кстати, идеальна для похудения).
- ▶ Начните правильно питаться. И не с понедельника, а прямо сейчас. Пейте больше воды, зеленый чай, свежевыжатый сок. Рациональное питание не только улучшит ваше самочувствие, укрепит здоровье, но и продлит жизнь.
- ▶ Важный компонент здорового образа жизни – природные силы, например, солнце. Поэтому летом проводите умеренное количество часов на солнце, не сидите дома.
- ▶ Необходимо соблюдать режим труда. Не стоит переусердствовать в выполнении работы, особенно если это сопряжено с сильными переживаниями.

- ▶ <https://www.ntv.ru/novosti/1290957/>
- ▶ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F>
- ▶ <http://www.10gkb.by/informatsiya/stati/gipodinamiya-i-ee-profilaktika>