Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 9

имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н. Неверова

Дзержинского района Волгограда»

**Утверждено:**

Директор МОУ Лицей № 9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульская И.В.

Приказ № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**ЖОВТОБРЮХ ПОЛИНА СЕРГЕЕВНА**

**10Б**

**ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ**

(Индивидуальный проект)

**Научный руководитель:**

Савельева Надежда Ивановна

психолог

**Согласовано:**

Зам. директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколова Е.В.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г

Оценка \_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Подпись \_\_\_\_\_ / Соколова Е.В.

Волгоград 2024

**Оглавление**

**Введение..................................................................................................................3**

**Глава Ⅰ. Что такое «Гиподинамия»....................................................................5**

1.1. Понятие гиподинамии...................................................................................5

1.2. История гиподинамии...................................................................................6

1.3. Причины и признаки малоподвижного образа жизни...............................7

1.4. Последствия малоподвижного образа жизни.............................................9

1.5. Влияние мышечной массы на здоровье....................................................11

1.6. Роль питания при гиподинамии.................................................................12

**Вывод к главе Ⅰ....................................................................................................14**

**Глава Ⅱ. Разработка методов предотвращения гиподинамии...................15**

2.1. Констатирующий эксперимент.................................................................15

2.2. Памятка «Как начать вести активный образ жизни» ..............................17

**Вывод к главе Ⅱ...................................................................................................18**

**Заключение...........................................................................................................20**

**Список используемой литературы...................................................................22**

**Приложения..........................................................................................................23**

**Введение**

**Актуальность:** в век информационных технологий многие подростки все больше времени проводят за гаджетами. Вместо того, чтобы размяться или сделать зарядку, учащиеся сидят в телефонах. Такой образ жизни пагубно влияет на здоровье, как ментальное, так и физическое. Сейчас родители все меньше уделяют внимания тому, что вместо того, чтобы сходить на какую-нибудь секцию или в спортзал, их дети отдают предпочтение компьютерным играм. Малоподвижный образ жизни в достаточной мере оказывает плохое влияние на нашу мозговую деятельность. Без выполнений каких-либо физических упражнений наши мышцы ослабевают. Из-за этого бывают разные ужасные заболевания. Также в школах дети на уроках никак не двигаются, и на переменах максимум ходят от кабинета к кабинету, а уроков физкультуры слишком мало для поддержания физической формы учащихся.

**Проблема:** недостаточная осведомленность подростков о том, насколько опасен малоподвижный образ жизни.

**Гипотеза** нашего исследования заключается в том, чтобы доказать существующий в науке факт, что малоподвижный образ жизни приносит большой вред здоровью.

**Цель:** предложение путей предотвращения малоподвижного образа жизни.

**Задачи:**

1. Собрать и систематизировать знания о гиподинамии

2. Рассмотреть понятие «гиподинамия».

3. Выявить причины малоподвижного образа жизни.

4. Выявить признаки малоподвижного образа жизни.

5. Узнать о влиянии мышечной массы и правильного питания на организм подростков.

**Методы исследования:**

**1. Методы теоретического уровня:**

• Сбор и систематизация информации.

• Анализ и синтез.

**2. Методы эмпирического уровня:**

• Анкетирование.

**Объект исследования:** здоровье.

**Предмет исследования:** причины малоподвижного образа жизни и способы его активизации.

**Методологическая основа:** в своемисследовании Лебедев М.П. делает вывод о том, что сейчас многие подростки страдают от гиподинамии, мы можем быть согласными или не согласными с данным исследованием, но отрицать факт того, что гиподинамия плохо влияет на здоровье подростков, мы не можем.

**Теоретическая значимость:** будут систематизированы причины, признаки проявления и методы предотвращения малоподвижного образа жизни среди подростков.

**Практическая значимость:** полученные в ходе исследования рекомендации можно будет использовать для тематических уроков на базе Лицея № 9.

**Новизна** проекта заключается в получении актуальных и практических методов борьбы с малоподвижным образом жизни.

**Глава Ⅰ. Что такое «гиподинамия»?**

**1.1. Понятие гиподинамии**

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского обозначает «малоподвижность».

Гиподинамия по определению ВОЗ – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма

Малоподвижность или гиподинамия – нарушение деятельности организма по причине недостаточной активности или ее отсутствия.[[1]](#footnote-1)

Недостаток двигательной активности может вызвать разнообразные проблемы со здоровьем, включая снижение физической выносливости и работоспособности, нарушения сердечно-сосудистой системы, ослабление костей и мышц, а также повышение риска развития некоторых заболеваний, таких как диабет, ожирение и повышенное артериальное давление. Эта проблема может возникнуть как у взрослых, так и у детей.

Вы можете легко определить, ведете ли вы активный образ жизни или нет. Ученые установили, что для поддержания активности необходимо ежедневно проходить минимум 7000 шагов и уделять по крайней мере полчаса физическим упражнениям, таким как бег. Если вы не соответствуете этим критериям, то можно сказать, что у вас малоподвижный образ жизни. Уборка и другие домашние дела не являются достаточными для поддержания активности вашего организма.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Гиппократ.

Таким образом, гиподинамия - это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью или двигательной нерегулярностью. Она может возникать из-за сидячего образа жизни, ограничений в подвижности или недостатка физических упражнений. Гиподинамия может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, слабость мышц, ухудшение обмена веществ, снижение кардиореспираторной функции и даже ухудшение психического самочувствия.

Регулярные физические упражнения и активный образ жизни могут помочь предотвратить или преодолеть гиподинамию. Такие меры включают в себя занятия спортом, ежедневные прогулки, упражнения вытяжения и укрепления мышц, а также другие формы активности, способствующие здоровью.

**1.2. История гиподинамии**

В течении последних ста лет произошло значительное изменение в типах работы, сдвигаясь от ручного труда, такого как сельское хозяйство и строительство, к офисной работе.

Предполагается, что в древние времена люди проводили большую часть времени в движении. С малых лет до глубокой старости вся жизнь крестьянина состояла из тяжелого физического труда: весной – пахота, посевные работы, летом – полевые, огородные работы, заготовка семян и кормов. Осенью наступала самая горячая пора. От этого зависела жизнь крестьянской семьи: сбор урожая, жатва, заготовка дров на зиму, уход за скотиной, ремонт, строительство и множество других ремесел, которых требовало крестьянство.

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос», - так писал древнегреческий историк и писатель Плутарх около 2 тысяч лет назад.

С развитием земледелия и скотоводства люди стали меньше двигаться. Они использовали животных для перевозки грузов, что снижало их потребность в физической активности.

Во времена промышленной революции в Европе люди начали работать на фабриках и заводах, что также приводило к малоподвижному образу жизни.

В 20-м веке с развитием индустриальной революции и технологического прогресса люди стали злоупотреблять использованием компьютера, общественного транспорта и других устройств. Физическая активность стала еще более ограниченной для значительной части населения. Это привело к увеличению проблем, связанных с гиподинамией.

Некоторые исследователи утверждают, что в 21 веке физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз, по сравнению с предыдущими столетиями.

 Этот сдвиг обусловлен различными факторами, включая глобализацию. С техническим прогрессом люди начали изучать компьютеры и Интернет, в результате чего уделяют меньше времени физической активности.

**1.3. Причины и признаки малоподвижного образа жизни**

Часто неправильный отдых может способствовать развитию гиподинамии. У школьников причинами этого обычно являются излишние учебные нагрузки, не оставляющие времени на игры или занятия спортом. Иногда в этом виноваты сами родители, которые не ограничивают время, проведенное ребенком за компьютерными играми, и не поощряют здоровый образ жизни. Некоторые родители убеждены, что интерес к компьютеру защищает их детей от негативного влияния уличной среды. Другие же стараются направить детей на занятия "умственным развитием" уже с самого раннего возраста. Однако, чем больше ребенок занимается рисованием или лепкой, тем меньше он двигается, бегает или прыгает. Это приводит к привычке к сидячему образу жизни, который со временем отрицательно сказывается на здоровье.

Причины малоподвижного образа жизни могут быть разнообразными и включают в себя следующие факторы:

1. Сидячий образ жизни: работа, требующая длительного сидения за компьютером или в офисе, может привести к недостатку физической активности. Так же много школьников страдают от гиподинамии из-за того, что много сидят в школе за партами или дома за выполнением домашних заданий.

2. Ограничения в подвижности: некоторые люди из-за различных ограничений в подвижности, например, из-за заболеваний или травм, испытывают затруднения с физической активностью.

3. Отсутствие регулярных упражнений: недостаток регулярной физической активности, такой как занятия спортом или упражнения, может привести к гиподинамии.

4. Современный образ жизни: современные технологии и удобства могут приводить к уменьшению физической активности, поскольку люди больше времени проводят за компьютерами, телевизорами или гаджетами.

Признаки гиподинамии могут варьироваться в зависимости от степени недостатка физической активности и индивидуальных особенностей организма, однако обычно включает следующие аспекты:

1. Ухудшение общего физического состояния: Люди с гиподинамией часто испытывают ухудшение своего общего физического состояния из-за недостаточной активности.

2. Слабость и усталость: Гиподинамия может приводить к чувству слабости, усталости, апатии и снижению энергии. Эти признаки могут проявляться даже при выполнении самых простых физических упражнений.

3. Повышенный риск ожирения: Недостаток физической активности способствует накоплению избыточного веса и риску развития ожирения.

4. Снижение мышечной силы: Недостаток упражнений и двигательной активности может привести к уменьшению мышечной силы и выносливости.

5. Ухудшение обмена веществ: Гиподинамия может влиять на обмен веществ путем замедления метаболизма, что в свою очередь может приводить к различным проблемам, таким как накопление жира.

6. Ухудшение кардиореспираторной функции: Недостаток физической активности может привести к ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проблемы с кровообращением могут привести к отекам, снижению эффективности работы сердца.

7. Ухудшение психологического состояния: Гиподинамия также может привести ухудшению психического и эмоционального состояния, так как физическая активность играет важную роль в повышении уровня эндорфинов, гормонов счастья.

Эти признаки и причины могут быть индивидуальными и могут проявляться в разной степени у разных людей. Однако в целом, активный образ жизни и регулярные физические упражнения могут помочь предотвратить или устранить симптомы гиподинамии.

**1.4. Последствия малоподвижного образа жизни**

Чаще всего мы наблюдаем малоподвижность у школьников, которые не умеют составлять правильный распорядок дня, и после тяжелого, сидячего дня в школе практически все выбирают полежать в уютной кроватке, вместо того, чтобы сделать хотя бы легкую гимнастику, если уже совсем нет сил. Гиподинамия может иметь серьезные последствия для здоровья. Вот некоторые из них:

1. Ожирение: недостаток физической активности может привести к накоплению избыточного веса и развитию ожирения. Оно является одним из основных последствий малоподвижного образа жизни и проявляется у многих людей.

2. Сердечно-сосудистые заболевания: Самое большое и ужасное воздействие малоподвижный образ жизни оказывает на наше сердце и сосуды, особенно у подростков. Гиподинамия увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт, снижается объем крови, выбрасываемого из сердца за одно сокращение, происходит увеличение частоты сердечных сокращений для поддержания необходимого кровотока, что может привести к изменениям в регуляции вегетативной системы. Гиподинамия так же может привести к ухудшению эластичности сосудов, что может повысить риск развития гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний, так как подвижность способствует улучшению кровообращения и укреплению сердца. Отсутствие достаточной физической активности имеет значительное влияние на формирование сердечно-сосудистой системы у школьников. Это связано, в первую очередь, с тем, что в период полового созревания у подростков длина тела превышает увеличение ширины тела, и рост общей массы тела не соответствует увеличению массы сердца. В результате некоторые подростки с высоким ростом испытывают быструю утомляемость, общую слабость, более тяжело переносят перегревание и физические нагрузки. Хотя эти явления обычно временные, но при отсутствии занятий спортом и низком уровне физической активности, это может привести к появлению относительной сердечной недостаточности. Недостаток тренировки сердца в период полового созревания может привести к его постоянной слабости. Исследования показывают, что после 70-ти суток полной неподвижности размеры сердца уменьшаются на 13-18%. Физические упражнения и спортивные игры способствуют тренировке мышц тела и развитию сердечной мышцы. В то же время у детей рост сети кровеносных сосудов не соответствует росту сердца, что приводит к дополнительным усилиям для перекачивания крови через узкие просветы сосудов.

3. Сахарный диабет: недостаток физической активности может способствовать ухудшению чувствительности к инсулину и увеличению риска развития сахарного диабета. Уровень глюкозы в крови поднимается после приема пищи и уменьшается благодаря физической активности. При недостаточных нагрузках уровень глюкозы может стать более нестабильным, что усложняет контроль над сахарным диабетом.

4. Ослабление мышц и костей: гиподинамия может привести к ослаблению мышц, ухудшению костной плотности, увеличению риска переломов, отсутствие нагрузок на кости приводит к потере минералов, что делает кости более хрупкими, ухудшается координация, так же недостаток активностей и сидячий образ жизни может привести к искривлению позвоночника и остеохондрозу.

5. Ухудшение психического здоровья: гиподинамия может привести к различным психическим проблемам, таким как ухудшение настроения, чувство усталости, снижение самооценки и даже довести до депрессии. Также происходит и ухудшение когнитивных функций: концентрации внимания, памяти, способности к обучению. Недостаточная физическая активность может так же увеличить уровень стресса, поскольку активный образ жизни помогает снизить уровень стрессовых гормонов и улучшить общее самочувствие.

6. Ухудшение обмена веществ: недостаток физической активности может привести к нарушению обмена веществ и ухудшению работы организма в целом. Возникают нарушения функций желудочно-кишечного тракта.

7. Снижение продолжительности жизни: гиподинамия может быть связана с увеличением риска сокращения продолжительности жизни и снижением качества жизни. У людей, не занимающихся любой физической активностью, наблюдается снижение иммунитета, что так же влияет на продолжительность жизни человека. Многочисленные исследования показывают, что недостаточная физическая активность может способствовать возникновению опухолевых заболеваний. Уменьшение двигательной активности приводит к замедлению биологических процессов в организме, что включает как циркуляцию биологических жидкостей, так и выведение продуктов распада. Это может привести к накоплению токсинов и вредных веществ, которые, распространяясь по кровяному руслу, могут токсично воздействовать на все органы, отравляя организм в целом.

Учитывая эти последствия, поддержание активного образа жизни и регулярные физические упражнения играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия.

**1.5. Влияние мышечной массы на здоровье**

Ранее мы уже рассказали о том, какие последствия могут быть при гиподинамии. Теперь же хочется рассказать о главном преимуществе активного образа жизни – это мышечная масса. Она не только создает эстетическую красоту тела, но и оказывает хорошее влияние на наш организм.

Скелетные мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата. У человека насчитывается около 600 скелетных мышц.

У мышечной массы есть множество преимуществ, например, мышцы влияют на наш метаболизм. Мышечная ткань требует большого количества энергии для существования, поэтому у подростков со значительным объемом мышц более быстро происходят все процессы усвоения пищи. Следовательно, более высокая мышечная масса способствует сжиганию большего количества калорий, что может упростить процесс управления весом и предотвращения ожирения.

Мышцы улучшают наше общее здоровье. Они помогают нам поддерживать хорошую осанку, предотвращают травмы при любых повседневных, физических активностях, а также способствуют усвоению хороших привычек в области здорового образа жизни.

Длительное времяпрепровождение в сидячем положении или недостаток физических активностей могут повлечь за собой ослабление мышц и повысить риск травмы суставов.

Существует правило оптимальных нагрузок. Оно заключается в том, что при оптимальной нагрузке и оптимальной частоте сокращений работоспособность мышцы наибольшая, т.е. она может выполнить наибольшую суммарную работу до развития утомления.

Утомление мышцы – это временное снижение ее работоспособности, вызванное предшествующей работой. Развитие утомления в мышце связано с накоплением в ней недоокисленных продуктов во время сокращения (молочной кислоты) и израсходованием энергетических ресурсов (АТФ). В организме утомление развивается прежде всего в ЦНС.[[2]](#footnote-2)

Таким образом, мышечная масса оказывает множество положительных влияний на организм подростков.

**1.6. Роль питания при гиподинамии**

Правильное питание способствует предотвращению гиподинамии и связанных с ней заболеваний. Питание должно обеспечивать организм необходимой энергией для поддержания физической активности и мышечной массы, а также должно содержать достаточное количество витаминов и минералов для поддержания общего здоровья и благополучия.

Питание играет важную роль в поддержании здоровья при гиподинамии, которая характеризуется недостаточной физической активностью. В данном случае питание должно быть более внимательно отрегулировано, чтобы компенсировать отсутствие достаточной активности.

Вообще в жизни любого человека питание играет огромную роль, даже независимого от того ведете вы активный образ жизни или нет, но особенно оно актуально у подростков, которые не всегда понимают, как неправильно составленный рацион может влиять на их здоровье.

В современном мире существует много разных рекомендаций, как правильно питаться и какие продукты лучше всего покупать в магазинах. Сейчас многие люди подросткового возраста злоупотребляют вкусными, но очень вредными продуктами, такими как фастфуд (что даже в переводе обозначает «быстрая еда» и по этому названию мы сразу можем понять, что никаких полезных веществ нам такой прием пищи не принесет), различные газировки и снеки.

В рационе любого человека должны присутствовать полезные микроэлементы, а при гиподинамии также важно учитывать, то сколько, например, вы потребляете калорий, но этим тоже не стоит злоупотреблять, ведь если ваш организм будет получать недостаточное количество калорий, то вы будете стремительно сбрасывать вес, но вы также быстро наберете все обратно, когда вернетесь к обычной жизни.

При гиподинамии важно равномерно распределить пищу. Рацион должен быть составлен так, чтобы обеспечить равномерное поступление энергии в организм на протяжении дня.

Организм нужно обогащать витаминами и минералами. Это особенно важно при малоподвижном образе жизни, поскольку меньшее количество движения может привести к сниженному обмену веществ, что требует дополнительной поддержки питанием.

Обязательно нужно потреблять белок, повышать потребление полезных жиров и стараться меньше включать в свой рацион быстрых углеводов.

В целом, при гиподинамии роль питания заключается в том, чтобы поддерживать общее здоровье и компенсировать недостаток физической активности, предотвращая развитие ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других осложнений, связанных с недостаточной подвижностью.

Значение рациона питания в предотвращении гиподинамии неоценимо. Сбалансированное и питательное питание способствует поддержанию активного образа жизни, укреплению мышц и улучшению общего состояния здоровья. Комбинирование правильного питания с регулярной физической активностью помогает предотвращать гиподинамию и поддерживать здоровый образ жизни.

**Вывод к главе Ⅰ**

В первом параграфе мы дали определение понятию гиподинамия или малоподвижность:

Гиподинамия по определению ВОЗ – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма.

Малоподвижность или гиподинамия – нарушение деятельности организма по причине недостаточной активности или ее отсутствия.

Рассказали, как легко можно определить, ведете ли вы активный образ жизни.

Во втором параграфе мы ознакомились с историей, узнали о том, как древние люди вели свой образ жизни и почему сейчас так сложно поддерживать его.

В третьем параграфе мы рассмотрели причины и признаки малоподвижного образа жизни и поняли, что причинами обычно являются лень или излишние учебные нагрузки, не оставляющие времени на игры или занятия спортом.

В четвертом параграфе мы узнали о последствиях гиподинамии и выяснили, что самое ужасное воздействие оказывается на нашу сердечно-сосудистую систему, и чтобы предотвратить все негативное воздействие малоподвижного образа жизни на ваш организм в целом, надо уметь правильно составлять свой распорядок дня.

В пятом и заключительном шестом параграфах мы рассмотрели значение мышечной массы и правильного питания на здоровье и сделали вывод о том, что регулярные тренировки и сбалансированное правильное питание оказывают на наш организм только хорошее влияние.

Таким образом, теоретическая часть исследования способствовала получению новых знаний по теме и углублению их. Мы ознакомились с историей возникновения гиподинамии, узнали о влиянии малоподвижного образа жизни на организм подростков.

**Глава Ⅱ. Разработка методов предотвращения гиподинамии**

**2.1. Констатирующий эксперимент**

**Цель исследования:** исследование понимания у группы людей влияния малоподвижного образа жизни на их здоровье.

**Задачи:**

1. Определить алгоритм действий по проведению эксперимента в рамках исследования.

2. Разработать вопросы для проведения опроса.

3. Сделать вывод по результатам анкетирования.

4. На основе анкетирования разработать памятку.

**База исследования:** опрос проводится на базе МОУ Лицей № 9 имени заслуженного учителя РФ А.Н. Неверова Дзержинского района г. Волгограда среди учеников 9 - 11 классов. Количество опрошенных – 51 человек.

**Ход работы:**

**1 этап. Проведение анкетирования** *(Приложение № 1)*

**Цель:** выявление знаний учеников о влиянии малоподвижного образа жизни на здоровье и о правильном распорядке дня.

**Задачи:**

1. Изучить частые вопросы учащихся о малоподвижном образе жизни.

2. На основании полученной информации составить вопросы анкетирования.

3. Создать анкету на одной из доступных платформ (Google Формы) для прохождения участниками.

4. Собрать обратную связь, попросив пройти тест максимальное количество знакомых необходимого возраста (14-18 лет).

5. Проанализировать полученные данные, структурировать итоги для дальнейшего формирования вывода.

**2 этап. Анализ**

1. На основании опроса можно сказать, что малоподвижный образ жизни ведут большинство учащихся. Конечно же, абсолютно каждый из (100%) считает, что ведение активного образа жизни и занятия спортом очень важны для поддержания здоровья всего тела *(Приложение № 2).*

2. Большинство респондентов (68%) утверждает, что они не занимаются спортом, 12% голосов за то, что они посвящают спорту менее 2 часов в неделю, одинаковое количество голосов (10%) получили варианты ответов «Я уделяю 2-3 часа в неделю тренировкам» и «Я уделяю более 3 часов в неделю тренировкам». Это говорит о том, что ученики уделяют крайне ограниченное количество времени на занятия физическими активностями *(Приложение №3).*

3. 65% опрошенных говорят о том, что они не делают утреннюю зарядку, 22% уделяют этому занятию менее 3 дней в неделю и лишь 13% респондентов каждый день делают небольшую разминку после сна *(Приложение №4).*

4. Ответ «нет» выбрали 28% опрошенных учащихся, что еще раз подтверждает, что малоподвижный образ жизни приводит к плохим последствиям для нашего здоровья *(Приложение №5).*

5. Вопрос про то, сколько в среднем шагов в день делают учащиеся, показал нам, что большинство респондентов (52%) сказали, что проходят в день около 5 000 – 7 000 шагов, в принципе это считается нормой для поддержания здоровья, но в идеале нужно проходить 7 000 – 10 000 шагов, а их делают только 20% опрошенных *(Приложение №6).*

6. 58% опрошенных проводят 5 – 8 часов в сидячем положении, 30% более 8 часов и лишь 12% стараются проводить как можно меньше времени сидя, а именно 2 – 5 часов, это еще раз подтверждает то, что гиподинамия очень сильно развита среди подростков *(Приложение №7).*

7. Только 26% среди опрошенных посещают спортивные секции, 71% предпочитают никуда не ходить и сидеть дома, посвящая свое время малоподвижным активностям, и 3% ходят на такие секции, как художественная или музыкальная школы, где опять же нет каких-либо физических нагрузок *(Приложение №8).*

8. Лишь 22% опрошенных считают себя физически активными, потому что сейчас большинство подростков предпочитают полежать на кровати и посмотреть что-нибудь интересное в телефоне или телевизоре, вместо того, чтобы заняться спортом *(Приложение №9).*

9. На вопрос «Что мешает Вам быть физически активными?» большое количество подростков ответило усталость (43%) и отсутствие времени (33%), 22% рассказали о том, что им бывает лень встать и начать делать какие-либо упражнения и лишь 2% пожаловались на избыток работы, из-за которого они не успевают даже размяться *(Приложение №10).*

**2.2. Памятка «Как начать вести активный образ жизни»**

Начать вести активный образ жизни – важный шаг к улучшению здоровья и благополучия.

Перед тем как воспользоваться памяткой, важно сначала узнать, что же такое физическая культура:

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем определенного воспитания и подготовки.[[3]](#footnote-3)

1. Для начала нужно поставить определенные цели. Определите, почему вы хотите начать вести активный образ жизни. Это может быть, например, улучшение физической формы, снижение веса или повышение энергии и жизненного тонуса

2. Найдите мотивацию, без внутреннего стимула вам будет труднее вести активную жизнь. Это может быть желание быт здоровым, улучшить качество жизни или достичь определенных целей.

3. Обязательным этапом является планировка занятий, не стоит перезагружать себя в первые дни, из-за сильных нагрузок вы можете быстро перегореть и перестать заниматься спортом. Составьте расписание физической активности, включая время и вид упражнений. Постепенно увеличивайте нагрузку.

4. Важно выбрать подходящий вам вид занятия. Разнообразие спортивных видов поможет вам весело проводить время, их. Если вы не знаете, что вам больше всего нравится и приносит удовольствие, походите сначала на занятия разного рода, а потом выберете то, что лежит ближе к вашей душе.

5. Питайтесь правильно. Важная часть активного образа жизни это то, что вы едите. Употребляйте больше овощей, фруктов, белков и здоровых жиров.

6. Отдыхайте и восстанавливайтесь. Хоть мы и должны вести активный образ жизни, сон и отдых тоже являются неотъемлемой частью вашего здоровья. Важно давать организму время на восстановление после тренировок.

7. Будьте последовательны. Важно придерживаться своего плана занятий и не отступать даже в дни, когда нет особого желания тренироваться, ведь если давать слабину можно быстро сдаться.

8. Следите за результатами, Ведите дневник тренировок, отслеживайте свой прогресс корректируйте план в зависимости от результата.

9. Независимо от ваших тренировок не забывайте делать утреннюю зарядку каждый день.

10. Старайтесь как можно меньше времени проводить сидя или без движений, делайте каждый день от 7.000 шагов.

Начинать вести активный образ жизни можно с малого – даже небольшие изменения в повседневной рутине могут привести к значительным улучшениям в вашем здоровье и самочувствии.

**Вывод к главе Ⅱ**

На протяжении исследования было установлено, что проблема гиподинамии действительно актуальна и требует внимания общества. Проведенный эксперимент показал, что все опрошенные считают, что активный образ жизни является важным аспектом для поддержания здоровья. Все респонденты в курсе проблемы гиподинамии, но мало кто задумывается о том, что за собой несет недостаток физических активностей.

Многие опрошенные признают, что очень мало времени и внимания уделяют спорту, многие даже не делают разминку утром или хотя бы в течение дня. Основными причинами малоподвижного образа жизни, ученики считают усталость и отсутствие времени. У многих опрошенных не хватает мотивации, а она тоже играет существенную роль при борьбе с малоподвижным образом жизни.

В общем, в результате анализа данных и обсуждения информации, полученных от участников опроса, были сделаны выводы о том, что у учеников низкая осведомленность об опасностях гиподинамии, и это является одной из причин недостаточной физической активности, так же планирование занятиями спорта и ведение образа жизни соответствующего здоровому образу жизни являются важными шагами к понижению риска развития гиподинамии.

В целях улучшения ситуации с малоподвижным образом жизни среди подростков я разработала памятку о профилактике гиподинамии и ведении активного образа жизни.

Мы пришли к выводу, что учащиеся нашей школы испытывают проблемы с недостаточной физической активностью, и не все из них стремятся к более активному образу жизни. Поэтому важно распространять информацию как среди учеников, так и среди их родителей о вреде гиподинамии, ее воздействии на организм подростка и об отрицательных последствиях в будущем. Единственным способом борьбы с этой проблемой, возникающей в результате продолжительного и утомительного умственного труда, является активный отдых и организация физической активности.

**Заключение**

Проведенное исследование посвящено проблеме гиподинамии среди школьников. Основными целями данного проекта являлись выявление уровня физической активности учащихся, предложение путей предотвращения малоподвижного образа жизни.

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского обозначает «малоподвижность».

Гиподинамия по определению ВОЗ – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма. Малоподвижность или гиподинамия – нарушение деятельности организма по причине недостаточной активности или ее отсутствия.

Самые распространенные причины малоподвижного образа жизни связаны с современным образом жизни: увеличением использования технологий, школьникиу часто уделяют свое время, например, не прогулкам, а играм в компьютере или телефоне.

Важную роль в ведении здорового активного образа жизни играет питание, нужно всегда прислушиваться к своему организму и стараться как можно меньше употреблять быстрых углеводов, которые не приносят нам никакой пользы.

Исследование обнаружило, что значительная часть школьников страдает от недостатка физической активности, что может негативно сказаться на их здоровье и общем благополучии. Важно отметить, что все ученики осознают важность активного образа жизни, но мало кто его придерживаются.

Я создала особенную памятку о том, какие методы борьбы есть с малоподвижным образом жизни, но она не будет иметь никакого смысла без осознания важности регулярных физических нагрузок и принятия активных шагов для внедрения здорового образа жизни в ежедневную рутину.

Гипотеза нашего исследования была подтверждена: малоподвижный образ жизни приносит огромный вред здоровью.

Опираясь на проведенное исследование, можно сделать вывод о том, что гиподинамия является достаточно частым явлением в жизни подростков, но большинство из них не знают, как это предотвратить.

**Список используемой литературы**

1. <https://dr-lukin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/>

2. <https://office-health.app/ru/blog/article/the-role-of-the-diet-in-the-prevention-of-physical-inactivity>

3. <https://medportal.ru/mednovosti/myshechnaya-massa-igraet-ogromnuyu-rol-v-podderzhanii-zdorovya/>

4. <https://sizozh.ru/sidyachiy-obraz-zhizni-kak-sohranit-zdorove>

5. Олег Хрусталев, Анатолий Хрусталев, «Скрытые угрозы МАЛОПОДВИЖНОСТИ. Как сидячая жизнь разрушает наше здоровье»: Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero, 2018 – 80 стр.

6. <https://ktonanovenkogo.ru/>

7. <https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/zdorovye-atleta/sidyachij-obraz-zhizni.html>

8. https://studfile.net/preview/2623809/page:3/

9. <http://old.семашко62.рф/naucno-popularnye/terapia/gipodinamia-simptomy-profilaktika-posledstvia>

**Приложения**

*Приложение № 1*

**Анкета «Малоподвижный образ жизни»**

1. Считаете ли Вы активный образ жизни важным для здоровья?

А. Да

Б. Нет

2. Сколько времени в неделю Вы уделяете тренировкам или занятиям спортом?

А. Менее 2 часов

Б. 2-3 часа

В. Более 3 часов

Г. Не занимаюсь спортом

3. Как часто Вы делаете утреннюю зарядку?

А. Каждый день

Б. Более 3 раз в неделю

В. Менее 3 раз в неделю

Г. Не делаю

4. Есть ли у Вас проблемы с осанкой?

А. Да

Б. Нет

5. Сколько в среднем Вы делаете шагов в день?

А. Более 10.000

Б. 7.000 – 10.000

В. 5.000 – 7.000

Г. Менее 5.000

6. Сколько времени Вы проводите в сидячем положении?

А. 1 – 2 часа в день

Б. 2 – 5 часов в день

В. 5 – 8 часов в день

Г. Более 8 часов в день

7. Ходите ли Вы на какие-нибудь секции?

А. Да, хожу на спортивные секции

Б. Никуда не хожу

В. Другое

8. Считаете ли Вы себя физически активным?

А. Да

Б. Нет

9. Какие факторы мешают Вам быть физически активным?

А. Отсутствие времени

Б. Усталость

В. Избыток работы

Г. Лень

*Приложение № 2*

*Приложение № 3*

*Приложение № 4*

*Приложение № 5*

*Приложение № 6*

*Приложение № 7*

*Приложение № 8*

*Приложение № 9*

*Приложение № 10*

1. https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/zdorovye-atleta/sidyachij-obraz-zhizni.html [↑](#footnote-ref-1)
2. https://studfile.net/preview/2623809/page:3/ [↑](#footnote-ref-2)
3. https://ktonanovenkogo.ru/ [↑](#footnote-ref-3)