Государственное автономное общеобразовательное учреждение Тюменской области "Гимназия российской культуры"

Оптимальный двигательный режимважные факторы укрепления и сохранения здоровья школьников 15-17 лет.

Работу выполнил

Капишников Савелий Учащийся 9 «Б» класса

ГАОУ ТО «Гимназия

российской культуры»

г. Тюмень

Руководитель:

учитель физкультуры

ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры» г. Тюмень

Довжук Вадим Андреевич

Оглавление

Глава I. Медицинскими рекомендациями о двигательном режиме	3
1.1.Двигательный режим	3
1.2. Медицинские рекомендации	4
Глава II. Исследование моего двигательного режима	5
2.1. Мои измерения	5
Глава III. Как улучшить свою двигательную активность?	6
Заключение	7
Список источников и литературы	8

Введение

Актуальность: в последние годы значение двигательного режима возрастает в условиях большой учебной нагрузки и сидящего образа жизни. Современная учеба создаёт выраженное эмоциональное напряжение, которое не сопровождается активной двигательной деятельностью. В связи с этим в настоящее время актуальной становиться проблема недостатка двигательной активности — гиподинамия. Гиподинамия неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма, способствует появлению избыточного веса, развитию ожирения, болезней сердца и сердечно-сосудистой системы.

Цель заключается в исследовании двигательной активности и составлении разработанной памятки об оптимальном двигательном режиме школьника 15-17 лет.

Залачи:

- 1) Ознакомиться с имеющимися медицинскими рекомендациями о двигательном режиме школьников.
- 2) Провести исследование моего двигательного режима.
- 3) Составить памятку для учащихсяподростков среднего возраста 15-17 лет.

Объект исследования: Двигательная режим.

Предмет исследования: Двигательная активность школьника 15-17 лет.

Конечный продукт: Печатная информация (памятка) для учащихся среднего возраста 15-17 лет.

Глава І. Медицинскими рекомендациями о двигательном режиме.

1.1. Двигательный режим.

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность, или движение. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. С давних пор известно, что движение является необходимой потребностью человека. Особенно важна двигательная активность для растущего организма.

Двигательной активностью в гигиене называют сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность детей и подростков условно делится на три части, выполняемая:

- в процессе физического воспитания и во время обучения;
- в процессе общественно полезной трудовой деятельности;
- в свободное время.

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

Чтобы составить правильный распорядок дня, необходимо знать примерную продолжительность основных режимных моментов. К этим моментам обычно относят: учебные занятия в школе, приготовление уроков дома (1-4 часа), пребывание на воздухе, игры, занятия спортом, прогулки, дорога в школу и обратно (2,5-3,5 часа), утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, прием пищи, помощь по дому (2-2,5 часа) и сон (8,5-11 часов). Основой двигательного режима должны быть движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами.

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. $\dot{\upsilon}\pi\dot{o}$ — «под» и $\dot{o}\dot{\upsilon}\nu\ddot{\alpha}$ щ «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Гиподинамия является

следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

1.2. Медицинские рекомендации.

Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.

Возраст	Локомоции (тыс. шагов)	Двигательный компонент (в часах)*	Энергозатраты (ккал/сут)
6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 лет (девушки)	20-25	3,0-4,5	3000-4000

Примечание:

- 1. Данные в таблице приведены для 1 и 2-ой групп здоровья. Для остальных режим и вид двигательной нагрузки подбирается индивидуально с учетом состояния ребенка
- 2. Все гигиенические нормативы двигательной активности школьников рассчитаны по отношению к суточному циклу жизнедеятельности, т. е. на 24 ч.

Как видим из таблицы, с возрастом продолжительность физической нагрузки уменьшается, но увеличивается ее интенсивность. При этом физическая нагрузка должна варьироваться от средней до высокой. Например, час активной игры в баскетбол или катания на велосипеде — это минимум физической нагрузки для растущего организма. Необходимую нагрузку дадут также два часа, пройдённых быстрым шагом или потраченных на помощь в уборке квартиры или гаража.

В повседневной жизни школьник выполняет разные движения (ходит, бегает, прыгает, т. е. перемещается в пространстве), трудовые и игровые

двигательные действия, так же сопровождающиеся различными изменениями положения его тела в пространстве.

Двигательный режим школьника складывается:

- 1. утренняя физическая зарядка,
- 2. подвижные игры на школьных переменах,
- 3. уроки физической культуры,
- 4. занятия в кружках и спортивных секциях,
- 5. прогулки перед сном,
- 6. активный отдых в выходные дни.

На эти двигательные акты школьник затрачивает определенные физические усилия.

Глава II. Исследование моего двигательного режима.

2.1. Мои измерения

Я проводил измерения в день, когда по расписанию урока физической культуры не было.

1) Длина шага.

Чтобы узнать длину моего шага, измерим длину многих шагов вместе, а затем вычислим длину одного. Для этого вытянем верёвку 10 метров на ровном месте. Далее пройдём по полученной прямой линии обычным шагом.

Возможно, что шаг не уложится в целое число раз на отмеренной длине. Тогда, если остаток короче половины шага, его можно просто отбросить. Если же длиннее полушага, остаток будем считать за целый шаг.

У меня получилось 12 шагов.

Итак, разделим общую длину 10 метров на число шагов. Переведём 10 метров в сантиметры. Получаем 1 000 сантиметров. Делим на 12 и получаем 83 см.

2) Количество шагов в минуту.

Чтобы при счёте не сбиться, можно вести счёт следующим образом. Считаем шаги только до 10. Досчитав до этого числа, загибаем один палец левой руки.

Полученное количество шагов (92) умножаем на 60 - получаю количество шагов, которое я прохожу за час -5520.

Затем умножаем количество шагов (5520) на среднюю длину моего шага (83 см).

Результат (458 160 см) округляем до целых километров. Получаем 4,58 км.

Таким образом, мы выяснили: за час школьник проходит в среднем 4.5 километра. Зная, что для того, чтобы быть в прекрасной форме, он должен

проходить не менее 5 километров, нам осталось вычислить, сколько же времени мы должны быть в движении.

Наша двигательная активность складывается из утренней зарядки, нашей ходьбы, ежедневных прогулок, подвижных перемен и пауз, уроков физической культуры.

Итак:

- 1) Время пути в школу 20 минут; из школы ещё 20 минут.
- 2)Времяпути до доп. занятий –20 минут
- 3)По квартире за день я хожу в среднем 10-15 минут.

Подведём итоги.

Сложив всё наше время нахождения в движении, мы получаем 1 час 10 минут. Теперь переводим это всё в километры. 1 час = 4,58 километров; 10 минут = 0,458 километра. Складываем это (4,58 + 0,458) и получается 5,038 км, что примерно равно 5 км (без учёта уроков Физической культуры).

Вывод:

Я подсчитал, сколько времени я прохожу в день, и узнал, что моя двигательная активность соответствует норме. Если буду каждый день проходить столько, буду всегда оставаться в отличной форме.

Глава III. Как повысить свою двигательную активность? Зачем нужно повышать свою двигательную активность?

Физические занятия входят в целостную систему здорового и правильного образа жизни, так как без регулярной активности состояние человека многократно ухудшается, не только физическое, но и психическое, резко снижаются интеллектуальные возможности человека.

При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.

Сердце — это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.

Через полгода непрерывной физической активности:

- Вы станете бодрее, живее
- Почувствуете прилив сил, значительно улучшится координация движений, реакция станет куда более хорошей
- Легче станет справляться с нервным напряжением и плохим настроением

- Укрепятся костные и мышечные ткани
- Кровообращение станет лучше
- Работоспособность значительно возрастет

Способы улучшения двигательной активности

- Ходьба. Это самое простое и доступное средство оздоровления. Например, ходьба до школы и обратно или ходьба по лестнице вместо использования лифта. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба по 30 минут в день 3–5 раз в неделю.
- Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- Фитнес. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки).
- Чаще бывайте на природе. Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

Заключение

Цель и задачи, поставленные в данной работе, выполнены. Я ознакомился с имеющимися медицинскими рекомендациями о двигательном режиме школьников, провёл исследование моего двигательного режима и составил памятку для учащихся возраста 15-17 лет. Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что компенсировать недостаток движения, особенно лицам умственного труда, учащимся среднего и старшего звена школы, можно занимаясь физической культурой и спортом. Движения благотворно влияют на кровообращение, обмен веществ, поддерживают тонус мышечной системы, повышают жизнестойкость организма, его сопротивляемость, вредным воздействиям окружающей среды.

Список источников и литературы

- 1. http://all-gigiena.ru/lit/534-gigienicheskoe-normirovanie-dvigatelnoj-aktivnosti-shkolnikov
- 2. http://www.sovbuh.ru/poleznye_sovety1/roditeli_i_deti/kak_sohranit_zdorove_s hkolnika/
- 3. http://medportal.ru/mednovosti/corp/2013/09/27/037school/
- 4. http://www.11gdp.by/informatsiya/articles/398-dvigatelnyj-rezhim-shkolnika
- 5. http://uklcrb.ru/zoj/56-dvigatelnii-rejim-shkolnika
- 6. https://vocabulary.ru/termin/dvigatelnyi-rezhim.html
- 7. Книга "Двигательный режим и здоровье" | Коробков Анатолий Витальевич
- 8. Книга "Двигательный режим и лечебная физкультура в пульмонологии" | Воробьева Ирина Ивановна