

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии

Выпускающая кафедра физиологии человека и методики обучения биологии

Дергунова Дарья Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


Тема: **Формирование навыков здорового образа жизни в условиях смешанного обучения.**

Направление подготовки / специальность 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)


Направленность (профиль) образовательной программы География и биология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кандидат педагогических наук Горленко Н.М.

 18.05.2021

Руководитель кандидат биологических наук Чмиль И.Б.

Дата защиты 25.06.2021 

Обучающийся Дергунова Д.С.



Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск, 2021

Содержание	
Введение	2
Глава 1. Теоретические основы двигательной активности в условиях смешанного обучения	4
1.1. Определение смешанного обучения	4
1.2. Двигательная активность и ее взаимосвязь со здоровьем человека	5
Всемирная организация здравоохранения выделяет несколько видов двигательной активности.	7
1.3. Характеристика влияния недостаточной двигательной активности на организм.	8
1.4. Физическое развитие детей и методы его исследования.	12
Глава 2. Характеристика двигательной активности современных обучающихся	15
2.1. Двигательная активность в режиме дня обучающихся в современных условиях их обучения и воспитания	15
2.2. Объект и методы исследования.	17
2.3 Результаты исследования	17
2.4. Формы и направления организации двигательной активности	21
2.5 Особенности организации двигательной активности обучающихся средней школы	22
Глава 3. Методическая разработка для формирования навыков здорового образа жизни	27
3.1. Разработка профилактического комплекса	27
3.2. Результаты использования профилактического комплекса	30
3.3. Создание памятки родителю для формирования навыков здорового образа жизни	34
Заключение	37
Список используемых источников	41

## I. Введение

*Актуальность исследования.*

В настоящее время система образования стремится использовать инновационные технологии, новые методики обучения. Смешанное обучение является одним из способов обучения, которое сочетает в себе традиционное обучение и онлайн-обучение, то есть обучение, применяемое с помощью дистанционных технологий. Применение современных технологий удобно в применении. У обучающихся школ есть все возможности для получения любой информации. Но внедрение онлайн-обучения влечет за собой не только положительные аспекты, но и отрицательные, например, уменьшение двигательной активности обучающихся, вызванное долгим пребыванием в статичном состоянии долгое время.

Движение является потребностью организма человека. Недостаток или избыток движения – причина многих заболеваний. В процессе продолжительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между деятельностью его внутренних органов и двигательными функциями самого организма. В период развития и роста организма движение стимулирует обмен веществ и энергии, улучшает работу сердца и дыхания и функции других органов, являющихся важной составляющей в приспособлении человека к изменяющимся условиям среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни. В настоящее время, когда в наше современное общество все больше внедряется современных технологий для упрощения человеческой жизни и для более быстрой и качественной работы на заводах и фабриках, у людей исчезает необходимость совершать различные движения, происходит уменьшение двигательной активности до минимума. Различные приложения для доставки еды, онлайн магазины и так далее ликвидируют нужду в походе в магазин. Уменьшается двигательная активность, возникает гиподинамия, т.е. недостаток физической активности. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная

двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гиподинамии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Таким образом, актуальность данной работы обусловлена тем что в современное время, когда компьютерные технологии постигают каждого обучающегося, происходит снижение двигательной активности, что обуславливает появление гиподинамии. Чтобы предупредить ее возникновение необходимо формировать навыки здорового образа жизни через дистанционные технологии.

*Объект исследования:* двигательная активность обучающихся

*Предмет исследования:* навыки здорового образа жизни

*Цель исследования:* выявить особенности формирования здорового образа жизни в условиях смешанного обучения

*Задачи исследования:*

1. Изучить особенности двигательной активности, обучающихся в смешанном обучении
2. Исследовать состояние двигательной активности современных обучающихся
3. Проанализировать проблемы влияния недостаточной двигательной активности на организм

*Методы исследования:* наблюдение, сравнение, обобщение, классификация, анализ, анкетирование, анализ литературы.

Глава 1. Теоретические основы двигательной активности в условиях смешанного обучения

1.1. Определение смешанного обучения

Смешанное обучение – это совокупность форм традиционного учебного занятия с элементами электронного обучения, в котором осуществляются специальные информационные технологии.

Основные тезисы смешанного обучения

1.Последовательность. Для наиболее эффективного получения информации в обучении необходима последовательность в преподавании: сначала обучающийся должен сам обработать материал, потом получить теоретические знания от учителя и только после применить из практически.

2.Наглядность. На основе электронного обучения можно создать базу знаний, которая будет у обучающегося под рукой

3.Поддержка. В системе удаленного обучения студент всегда может задать вопрос преподавателю и оперативно получить ответ, не дожидаясь следующего очного занятия

4.Применение на практике. Полученные знания необходимо применять на практике.

Смешанное обучение ведет свое начало с 2006 года, после выхода книги Дж.Бонка и Ч.Р.Грэхема «Справочник смешанного обучения». В настоящее время в Российской Федерации электронные сервисы используются учителями на 14 % (по данным 2017 года Г.И.Симоновой и В.В.Утемова) [23]

Плюсы смешанного обучения:

1. Увеличение возможностей образования обучающимися за счет гибкости и доступности новых знаний.
2. Формирование активности мотивации обучающегося
3. Модернизация и актуализация преподавания

Так же для внедрения смешанного обучения, школы сталкиваются с следующими препятствиями:

1. Проблемы технического характера: отсутствие выхода в интернет, проблемы с техническим оснащением
2. Проблемы методического характера: недостаточной практических знаний для использования цифровых технологий, большие энергозатраты при подготовке

Смешанное обучение складывается из:

- 1) Традиционного прямого личного взаимодействия участников образовательного процесса;

2) Интерактивного взаимодействия, опосредованного компьютерными телекоммуникационными технологиями и электронными информационно-образовательными онлайн ресурсами;

3) Самообразования. Объем и сочетание названных компонентов зависит от объективных и специфических для данной образовательной организации (ОО) характеристик конкретного образовательного процесса.

Так, например, доля компонента «Самообразование» зависит объективно от возраста и личностных качеств обучающегося, ступени образования и одновременно определяется спецификой образовательной концепции ОО.

Существует большое разнообразие моделей в зависимости от доли очного обучения и учебной деятельности, опосредованной ИКТ, а также от местоположения, обучающегося в процессе учебной деятельности (в школе или за ее пределами). Любая комбинация, кроме моделей организации учебного процесса без online учебной деятельности (традиционные формы) и заочного обучения, в котором полностью отсутствует прямое личное взаимодействие между учителем и обучающимся, может быть отнесена к смешанному обучению.

В качестве основных моделей сегодня целесообразно использовать модели группы «Ротация» и модели группы «Личный выбор», реализующие персонализированный подход.[13]

Среди моделей группы «Ротация» выделяются модели «Автономная группа», «Перевернутый класс», «Смена рабочих зон». Модель «Автономная группа» используется в том случае, если обучающиеся в классе сильно различаются по своим психологическим особенностям, уровню мотивации, сформированности ИКТ - компетентности и регулятивных УУД; предполагает деление 5 класса на группы, в одной из которых основное обучение ведется online, а компонент личного общения с учителем используется для консультирования, группового или индивидуального, другой - основное обучение ведется в традиционной форме, а компонент online обучения используется для поддержки и отработки навыков.

Модель «Перевернутый класс» используется в том случае, если обучающиеся в классе незначительно различаются по своим психологическим особенностям,

уровню мотивации, сформированности ИКТ - компетентности и регулятивных УУД; предполагает, что класс работает как одна группа, для которой очное общение с учителем чередуются с ИКТ – опосредованной учебной деятельностью. При этом реализация online обучения осуществляется вне школы.

Модель «Смена рабочих зон» является развитием модели «Автономная группа», но число групп увеличивается в зависимости от видов учебной деятельности (online обучение, групповая самостоятельная работа, индивидуальная самостоятельная работа, работа с учителем); предполагает закрепление определенного вида деятельности за определенной рабочей зоной, что снижает временные затраты на включение обучающихся в соответствующий вид деятельности.

Модели группы «Личный выбор» целесообразно использовать в старшей школе, если учащиеся имеют высокие показатели мотивации к учению, уровня сформированности ИКТ-компетентности, личностных и метапредметных навыков; предполагает, что образовательная деятельность и ответственность за ее результаты возлагается на обучающегося, так как процесс строится преимущественно с использованием удаленных интернет-ресурсов. [29]

Формирования учебных групп возможно:

- 1) внутри параллели одной школы с фиксированным набором курсов для изучения online – «Новый профиль»,
- 2) внутри параллели одной школы с различным набором курсов для изучения online – «Индивидуальный учебный план»
- 3) внутри параллелей одного возраста разных школ для изучения определенного online курса – «Межшкольная группа». Данная группа моделей отвечает требованиям нового ФГОС полного среднего образования. Она облегчает составление расписания при работе по индивидуальным учебным планам (например, можно все предметы естественнонаучного цикла в одном классе ставить одновременно, а ученики будут при этом проходить разные предметы, представленные на Интернет-ресурсе, которые они выбрали в рамках данной образовательной области). Кроме того, модель расширяет возможности учеников

малокомплектных школ, в которых все образовательные запросы учащихся не могут быть обеспечены педагогическими кадрами. [10]

## 1.2. Двигательная активность и ее взаимосвязь со здоровьем человека

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки. Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности [26]

Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние.

Двигательная активность – это движения, которые делает человек в течение дня, недели и месяца. Движение – это естественная биологическая потребность всех живых организмов, играющая такую же важную роль, что и потребность в пище, воде, сне. [3]

Отсутствие или ограничение двигательной деятельности отрицательно влияет на функционирование зрелого организма и на развитие молодого. Аристотель писал, что ничего так не разрушает и не истощает организм, как физическое бездействие. Утверждая, что двигательная активность, важная составляющая жизни человека, сразу стоит упомянуть о работе сердца. У людей сердце в среднем бьется с частотой 60/70 ударов/мин. Для безостановочной работы сердцу требуется определенное количество питательных веществ, а его износ проходит с определенной скоростью. У людей, которые являются нетренированными, сердце потребляет большее количество питательных веществ, и оно быстрее стареет. Если происходит регулярное занятие спортом, то сердце работает уже с частотой 40/50 ударов/мин, из этого следует, меньшая скорость износа. [25]



На здоровье человека оказывается множество влияний, но, среди той части явлений, которые зависят от человека, большое значение принадлежит двигательной активности. [4]

Информация и энергия – это есть два важных начала, содержащие различные виды двигательной активности, используемые в занятиях спортом. В работе мышц заключается не только механические действия, которые помогают организму преодолевать силу тяжести. Каждое мелкое движение, каждое натяжение связок и сухожилий является источником нервных импульсов, которые отправляются по нервам в центральную нервную систему, и оттуда по всем внутренним органам. [2]

Можно сказать, что работа мышц является источником информации, передающаяся в каждый орган и каждую ткань организма.

Гиподинамия – патология, из-за которой возникает сбой в работе основных систем организма – кровеносной, пищеварительной и дыхательной. Происходит снижение физической активности, и, вследствие чего, уменьшение сократительной способности мышц.

Сейчас, в период внедрения в быт и производство автоматов и механизмов, человек освободил себя от необходимости двигаться. Необходимость использования мышечной энергии за последнее столетие социально-экономического развития снизилось до 180 раз. Технологические достижения сделали из современного человека «деятельного бездельника»

Бездействие мышц приводит к тому, что ухудшается их питание, уменьшается сила и объём, снижается упругость и эластичность, они становятся дряблыми и слабыми. Благодаря физическим нагрузкам, благодаря научному наблюдению было подмечено, что у рентгенологов, которые занимаются физическими упражнениями, меньшая степень воздействия проникающей радиации на морфологический состав крови. В опытах на животных было выявлено, что систематические тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей. [5]

Кора головного мозга влияет на регуляцию функций основных систем при физической нагрузке: происходит изменение в кардиореспираторной системе,

газообмене, метаболизме и т.д. Упражнения стимулируют функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшает процессы тканевого обмена. Сбалансированная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений[23]

Всемирная организация здравоохранения выделяет несколько видов двигательной активности.

По способу организации:

1. Регламентированная (организованная) – это совокупность специально выбираемых и направленно влияющих на организм обучающихся двигательных мероприятий (спортивные секции, физическая культура) и физических упражнений.
2. Нерегламентированная (неорганизованная) – это сочетание двигательных актов, выполняющиеся самопроизвольно. (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание)

По интенсивности (определяется величиной физической нагрузки)

1. Легкая степень – занятия человека, которые вызывают дополнительную трату энергии. (Работа по дому, стирка, мытье посуды и т.д.)
2. Высокая степень – включает в себя занятия спортом, которые требуют существенных энергетических затрат (гребля, туризм, езда на велосипеде, хоккей, быстрая ходьба и т.д.) [22]

1.3. Характеристика влияния недостаточной двигательной активности на организм

Симптомы гиподинамии:

1. Вялость
2. Сонливость
3. Плохое настроение
4. Раздражительность
5. Общее недомогание

6. Усталость
7. Снижение аппетита
8. Нарушение сна
9. Снижение работоспособности

Социальные причины развития гиподинамии:

- научно технический прогресс (появление компьютеров, постоянное совершенствование аппаратуры, внедрение их в общество; как следствие - появление глобальной сети интернет, вовлечение большого процента людей в так называемую "сетевую жизнь").
- урбанизация населения (представляет собой рост городов, обусловленный сменой места жительства населения из сёл и деревень; ещё 30 - 40 лет назад большая часть людей проживала в сёлах и деревнях, жители каждый день занимались физической нагрузкой, выращивали овощи и фрукты, приносили воду из колодца, вспахивали землю, ходили на дальние расстояния в магазин, в аптеку, в город или просто в лес за грибами и ягодами, на охоту); (при урбанизации уровень физической активности населения резко уменьшился, так как большинство жизненных удобств в городских условиях возросло, увеличивая возможность пассивного, нежели активного отдыха).
- развитие машиностроительной отрасли или автомобилестроения (это одно из самых выдающихся достижений человечества, позволяющее людям, прежде всего, экономить время и силы, преодолевая значительные расстояния; использование автотранспорта в наше время позволяет вести более малоподвижный образ жизни, чем использование велосипеда, что неоспоримо приводит к гиподинамии).
- развитие систем коммуникаций (улучшение домашних удобств также привело к понижению уровня физической активности человека; например, наличие в квартире водопроводных сетей, газопровода, централизация теплового отопления).

[7]

Психологические причины развития гиподинамии:

- ургентная аддикция (это вид зависимости, заключающийся в ощущении постоянной нехватки времени; данная зависимость может негативно сказываться на удовлетворении базовых потребностей человека; т.е. индивид из-за множества дел и проблем не успевает полноценно питаться и ему не хватает времени на сон, не говоря уже о наличии времени на физическую нагрузку).
- проблема прокрастинации (состояние, характеризующееся постоянным откладыванием важных дел на потом, вместо выполнения которых время уходит на пустяки, которые в действительности не имеют значения; даже если человек - прокрастинатор поставит перед собой цель бегать перед ужином каждый день, вряд ли он сможет её осуществить).
- наличие депрессии (депрессия как длительное подавленное психическое состояние оказывает "сковывающее" воздействие на её обладателя, что в большинстве случаев предотвращает двигательную активность индивида).
- низкий уровень стрессоустойчивости (стрессоустойчивость - это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки и перегрузки; при низкой стрессоустойчивости ещё больше возрастает риск развития аморфно - апатичной фазы организма человека).[21]

При недостатке двигательной активности, а также по мере увеличения возраста появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Существенно уменьшается способность к глубокому выдоху. Из-за этого увеличивается объём остаточного воздуха, что отрицательно влияет на газообмен в легких. Жизненная емкость идет на понижение. Все это приводит к гипоксии, т.е. кислородному голоданию. В организме, который периодически тренируется количество кислорода выше, что является важным, так как дефицит кислорода порождает большое число нарушений обмена веществ. В экспериментах на человеке было показано, что физическая нагрузка повышает иммунобиологические свойства крови и кожи, также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. [1]

Влияние гиподинамии чревато различными последствиями. Так возникают процессы нарушения обмена веществ, уменьшается мышечная масса. Прослойки жировой ткани проявляются между мышечными волокнами. Нарушается осанка, из-за этого смещаются внутренние органы. Снижается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, масса сердечной мышцы уменьшается и нарушается протекание процессов обмена веществ в сердечных клетках. Развивается риск развития сердечных патологий. [20]

Дыхательные мышцы теряют силу, нарушается функционирование аппарат дыхания. В легких развиваются застойные явления, являющиеся предпосылкой для развития воспалительных заболеваний. В тяжелых случаях может развиться легочная недостаточность, при этом даже незначительные мышечные усилия вызывают приступы сильной одышки.

Развиваются застойные явления в органах брюшной полости, в том числе в органах желудочно-кишечного тракта, что приводит к задержке пищи в желудке, к нарушению работы кишечника, усилению процессов гниения. Указанные изменения сопровождаются интоксикацией (отравлением) ядами гниения, запорами. [4]

Слабость мышц брюшного пресса (мышц живота, боковых поверхностей туловища, спины) ведет к снижению внутрибрюшного давления. Возрастает риск опущения органов брюшной полости (например, почек). [3]

Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок. Спавшиеся в состоянии покоя мелкие сосуды у малоподвижного человека находятся закрытыми почти все время, что ведет к уменьшению их числа. Уменьшение числа резервных сосудов снижает общие резервы организма. Плохое состояние сосудистых стенок способствует развитию варикозного расширения вен, атеросклерозов, гипертонической болезни и других патологий.

Наблюдается снижение функций желез внутренней секреции, в том числе уменьшается выброс адреналина - гормона, помогающего успешно преодолевать стрессовые состояния.

Уменьшение нагрузки на костный аппарат и ухудшение их питания приводит к выходу из костей кальция, что нарушает их прочность. В итоге кости становятся подверженными деформации под влиянием нагрузок, например, при переносе тяжестей. [19]

Развиваются застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции и, как следствие, снижается репродуктивная способность (способность производить здоровые половые клетки), уменьшается половое влечение и потенция.

Значительно снижаются энерготраты организма и, как следствие, снижается скорость обмена веществ, и увеличивается масса тела за счет жирового компонента. [2]

Работоспособность всего организма уменьшается, повышается нагрузка с длительной физической активностью и будет вызывать напряжение в функционировании органов. У людей с гиподинамией физиологические изменения во время нагрузки носят нерациональный характер. Нерациональные физиологические изменения во время нагрузки приводят к 14 высокой утомляемости даже при низких величинах физического напряжения. Снижается уровень жизнедеятельности организма как биологической системы. То есть организм переходит на новый, более низкий уровень функционирования. К примеру, основной обмен малоподвижного организма уменьшается на 10-20 % (основной обмен - это энергетические траты организма на протекание минимально необходимых жизненных функций:

- 1) обмена веществ в клетках,
- 2) деятельности постоянно работающих органов - дыхательных мышц, сердца, почек, мозга,
- 3) поддержания минимального уровня мышечного тонуса.

#### 1.4. Физическое развитие детей и методы его исследования.

Для того чтобы было достаточное представление о состоянии подрастающего поколения необходимо изучение ведущего критерия здоровья детского организма – физического развития. Физическое развитие обозначает совокупность

морфологических, функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития организма, характеризующий процесс созревания ребенка на определенном этапе жизни. [11]

Исследование состояние здоровья и исследование физического развития проводится синхронно в детских и подростковых учреждениях. С установления хронологического возраста начинается исследование физического развития ребенка. Этот возраст выражается в годах, месяцах и числах. Необходимость состоит в том, что скорость физического развития неодинаков в различные периоды жизни, поэтому возрастная группировка проводится с различными интервалами (временными шагами)

Для детей первого года жизни – каждый 1 месяц.

Для детей от 1 до 3 лет – каждые 3 месяца.

Для детей от 3 до 7 лет – каждые 6 месяцев.

Для детей старше 7 лет – каждый год.

Унифицированные антропометрические исследования включают в себя соматометрические, физиометрические и соматоскопические признаки.

Длина, масса тела и окружность грудной клетки - это соматометрия

Такой суммарный показатель как длина тела, характеризует состояние ростовых (пластических) процессов в организме. Является самым стабильным показателем физического развития. О развитии костно-мышечного аппарата, внутренних органов и подкожно-жировой клетчатки свидетельствует масса тела. Вместимость и развитие спинных и грудных мышц и функционирование органов грудной полости характеризует окружность грудной клетки.[17]

Определение функциональных показателей включает физиометрия. При исследовании физического развития измеряют жизненную емкость легких (ЖЕЛ), мышечную силу рук и становую силу.

Для оценки физического развития детей и подростков используют следующие показатели:

1) антропометрические (соматометрические) – длина тела (рост), масса тела, окружность грудной клетки и др.;

2) соматоскопические – состояние кожных покровов и видимых слизистых оболочек, степень развития подкожно-жирового слоя, состояние опорно-двигательного аппарата, степень полового развития;

3) физиометрические – жизненная емкость легких, мышечная сила, частота пульса, величина артериального давления и др.

Два основных метода сбора антропометрического материала применяется при анализе, изучении и оценки физического развития индивидуумов и больших групп детей.

**1.** Генерализующий метод, основанный на одномоментном обследовании физического развития больших групп детей различных возрастов. Каждая возрастная группа должна состоять не менее чем из 100 человек. Метод используется на большом числе наблюдений с целью получения возрастно-половых стандартов и оценочных таблиц, используемых как для индивидуальной оценки физического развития, так и для эколого-гигиенической оценки территории проживания детей. [18] Данные собранные при помощи этого метода применяются для гигиенического нормирования разработки мебели для дошкольных и общешкольных учреждений, гимнастических залов, мастерских, одежды, обуви и т.д.

**2.** Индивидуализирующий метод, берет основание на обследовании конкретного ребенка, однократном или в динамике лет, с последующей оценкой его биологического уровня развития и гармоничности морфофункционального статуса с использованием соответствующих оценочных таблиц, давая возможность получить достаточную насыщенность каждой возрастно-половой группы по месяцам или годам жизни при сравнительно небольшом числе наблюдений. Данная методика позволяет определить особенности физического формирования организма из месяца в месяц (или из года в год) наблюдаемой группы детей в однородной совокупности. Индивидуализирующий метод не является противоречивым генерализирующему методу, а взаимодополняет его в уточнении влияния средовых факторов в ходе развития, так и в изучении процесса общего развития. [9]



Для подсчета среднего показательно физического развития обследование проводится на больших группа практически здоровых детей различных половозрастных групп. Результаты являются стандартами нормального физического развития для используемых в обследовании групп.

Для улучшения физического развития применяются физкультминутки. Физкультминутки – это физические упражнения, выполняемые в короткий период времени и проводимые для предупреждения утомления детей, для улучшения мыслительной деятельности. Физкультминутки создают положительные эмоции, которые помогают не уставать на уроке и лучше запоминать материал

## Глава 2. Характеристика двигательной активности современных обучающихся

### 2.1. Двигательная активность в режиме дня обучающихся в современных условиях их обучения и воспитания

У обучающихся двигательная активность складывается из ежедневной (ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая должны быть разной. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура зависит от возрастной группы детей. Два часа физкультуры не способны компенсировать недостаток физической нагрузки. Для обучающихся физические упражнения необходимо совершать в количестве 8-12 ч в неделю. [8]

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет физкультминуток, организованных подвижных игр на переменах, спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня, внеклассных и общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья, самостоятельных занятий физической культурой в

секциях и клубах. При этом спортивные нагрузки должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). Особое внимание следует уделить прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Если ребенок страдает хроническими заболеваниями, перед началом занятий спортом или физкультурой родителям следует проконсультироваться с врачом. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.[17]

Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпавшими» свою норму.

Нормальному протеканию адаптации к новым условиям, при поступлении детей в школу, мешает снижение двигательной активности на 50%. Большое количество времени занимает статическое положение, сидя за партой или дома за письменным столом. Физиологи отмечают, что для успешного усвоения учебного материала, учащемуся необходима умственная работоспособность, а нахождение в статическом положении длительное время, снижение физической активности,

приводят к ухудшению снабжения мозга кислородом, замедлению процессов восстановления.[16]

Из-за гиподинамии у растущего организма нарушается нормальное протекание развития, снижается интеллектуальная продуктивность, ухудшается память. Ребенок становится раздражительным и вялым, наблюдается эмоциональная неустойчивость, неспособность концентрировать усилия – как умственные, так и физические. У людей, которые получали достаточную и гармоничную физическую нагрузку общий уровень здоровья выше, чем у людей с недостаточной двигательной активностью. [6]

## 2.2. Объект и методы исследования

Объектом исследования были обучающиеся МБОУ «Нижне-Есауловская СШ» Всего было анкетирование 106 детей в возрасте от 12 – 18 лет, из них 50 мальчиков и 56 девочек. Обследованию подлежали дети, относящиеся, по данным медицинского карт, к здоровым или практически здоровым, не страдающие хроническими заболеваниями.

Измерение проводилось в ноябре 2020 – декабре 2021 года.

Основным методом было анкетирование. Анкета состоит из 7 вопросов (Приложение А)

## 2.3 Результаты исследования

При анализе анкет, мы получили следующие результаты:

На вопрос “Как вы добираетесь в школу?”, обучающиеся ответили:

- а) общественным транспортом (38,68%)
- б) довозят на машине (31%)
- в) пешком или на велосипеде (30,19%)



Рис.1 - “Как вы добираетесь в школу?”

Исходя из рисунка 1, можно сделать вывод, что обучающиеся в равном количестве добираются на транспорте и пешком. Что говорит о том, что у половины респондентов есть физическая активность, которая выражается в пешей прогулке до школы.

На вопрос «считаете ли вы себя спортивным человеком?», респонденты ответили:

- а) да, я занимаюсь профессиональным спортом (17%)
- б) да, посещаю спортивные секции, тренажерные залы и т.д. (14%)
- в) занимаюсь физической культурой только в школе (42%)
- г) нет, не считаю нужным заниматься спортом (27%)



Рис.2 - “Считаете ли вы себя спортивным человеком?”

Как видно из рисунка 2, опрошенные занимаются физической культурой только в школе, что составило 42%. 27% - не считают нужным заниматься спортом и их активность на уроках физической культуры низкая. Но так же очень оптимистические показатели встречаются у обучающихся, которые дополнительно к занятиям в школе, посещают различные секции и тренажерные залы, а также занимаются спортом профессионально, что в сумме составило 14%. Следующий вопрос был необходим для того, чтобы узнать занимаются ли в окружении анкетизируемого спортом, которые могут подать пример собственным поведением:

- А) Никто не занимается (24%)
- Б) Занимаются почти все (6%)
- В) 1-3 человека (43%)
- Г) 3 - 6 человек (23%)

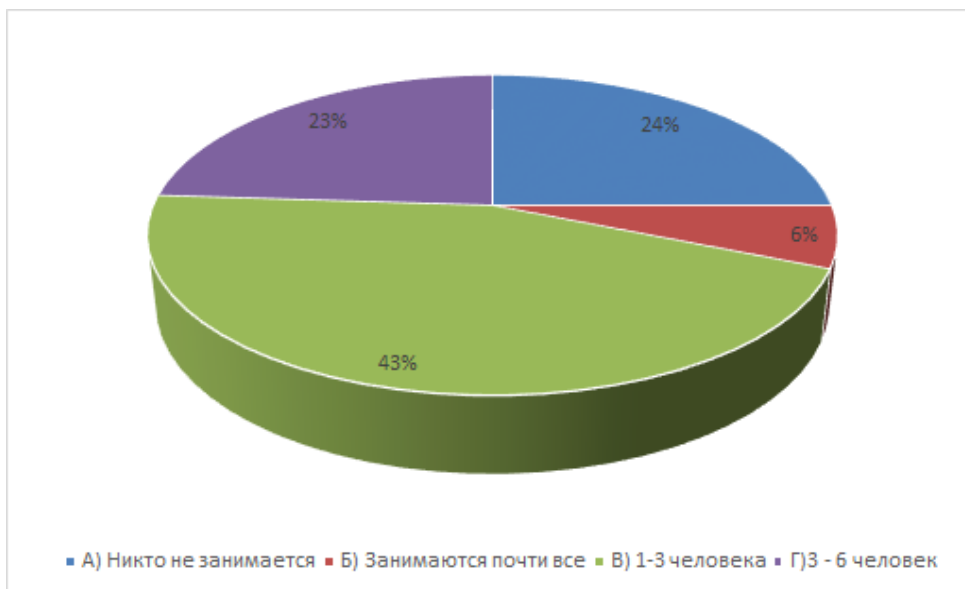


Рис.3 - “Занимаются ли ваши друзья или знакомые спортом?”

Анализируя рис.3, на основе ответов на вопрос занимаются ли в окружении у респондента спортом, можно сделать вывод, что в окружении 43% анкетированных, занимается физкультурой малое количество людей, всего 1- 3 человека. 24 % ответило, что в их окружении никто не занимается физкультурой. Окружение человека имеет большое влияние, если друзья и знакомые респондента не занимаются спортом и у них отсутствует желание, то и у самого анкетированного не будет этого желания.

Вопрос под номером 6 выявляет, занимаются ли обучающиеся физической нагрузкой с утра:

А) Да (27%)

Б) Нет (47%)

В) Иногда (26%)

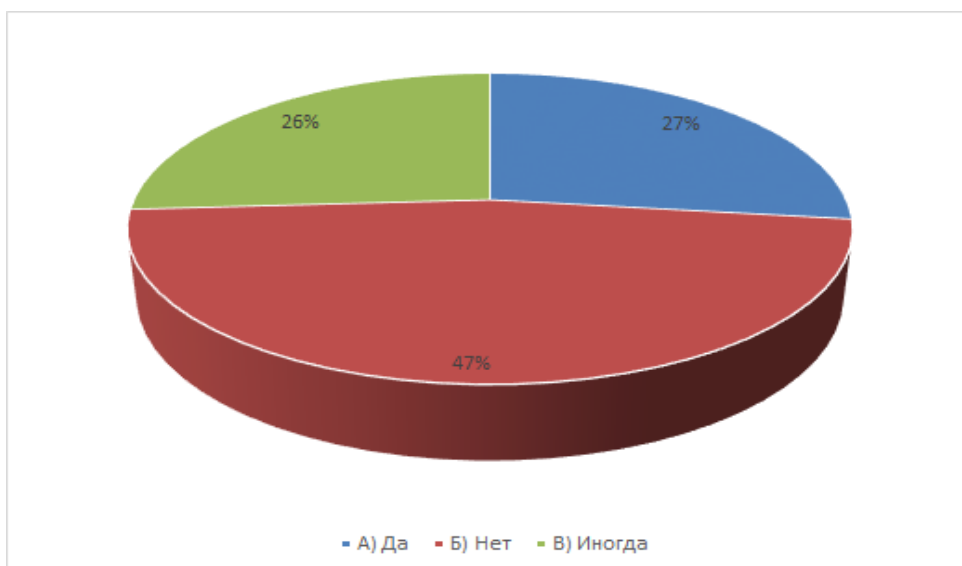


Рис.4 – «Делаете ли вы зарядку по утрам?»

47 % обучающихся не занимаются утренней зарядкой, не считают физическую активность с утра нужным. Значит, присутствует нехватка двигательной активности. 27 % занимаются утренней зарядкой, это небольшой процент, но все-таки двигательная активность присутствует.

Следующий вопрос анкеты опирается на выяснении, сколько времени проводят обучающиеся за гаджетами

А) 6 часов и более (58%)

Б) 3 – 5 часов (19%)

В) 2 – 1 час (20%)

Г) 40 минут и меньше (3%)

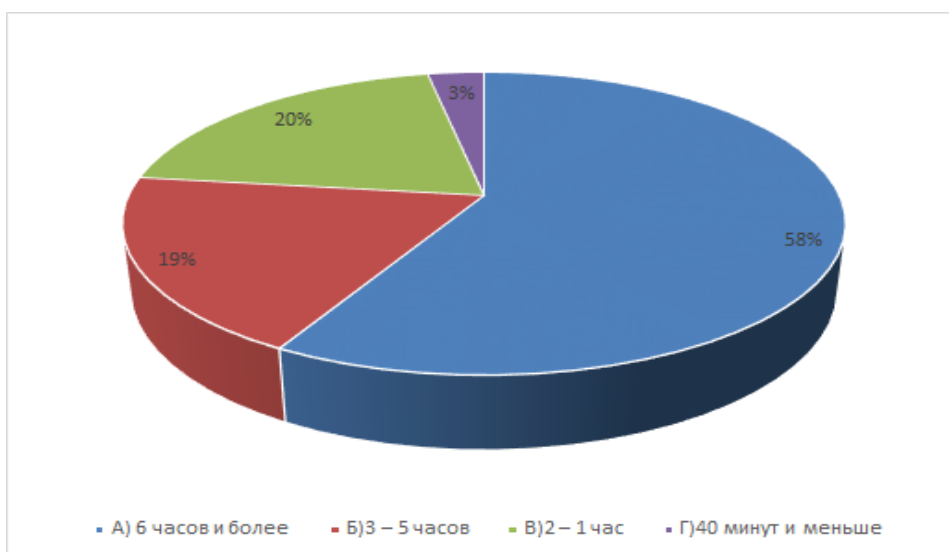


Рис.5 – «Сколько времени вы проводите за гаджетами?»

58% респондентов проводят достаточно много времени за гаджетами, из этого следует, что они не выделяют время на физкультуру. Значит, двигательная активность на минимальном уровне. 19% проводят 3- 5 часов, тоже очень немалый процент, у этих обучающихся времени на физкультуру тоже мало. Что приводит к гиподинамии.

#### 2.4. Формы и направления организации двигательной активности

Двигательная активность обучающихся должна быть организована так, чтобы было взаимодополняющее сочетание двух направлений:

1. занятий больших форм - уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время;
2. занятий малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности обучающихся в течение всего времени обучения.

К занятиям малых форм относятся:

- вводная гимнастика до учебных занятий;
- физкультминутки и физкультпаузы физические упражнения на удлиненной перемене;
- микросеансы отдельных упражнений.

За счет занятий малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.[30]

Для занятий малых форм характерны следующие особенности:

1. Узкая направленность деятельности: реализуются частные задачи, не гарантирующие кардинальных изменений в состоянии занимающегося, хотя и способствующие ему. Это задачи по умеренной тонизации и ускорению вработывания в учебный процесс, по некоторой оптимизации динамики текущей работоспособности, по профилактике неблагоприятного воздействия выполняемой работы на состояние организма и т.д.;
2. Незначительная продолжительность: выполнение упражнений нередко длится всего несколько минут;



3. Невыраженная дифференцировка структуры: подготовительная, основная и заключительная части занятия могут быть кратковременными или практически не обозначенными, особенно тогда, когда упражнения подчинены режиму текущей деятельности;

4. Невысокий уровень функциональных нагрузок.[28]

Хотя занятия малых форм играют дополнительную роль в системе физического воспитания, они являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма занимающихся, способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности, повышают уровень двигательной активности.

#### 2.5 Особенности организации двигательной активности обучающихся средней школы

Высокая учебная нагрузка дома и в школе, способствует развитию дефицита в режиме дня, недостаточной двигательной активности, которые могут вызвать серьезные нарушения в организме обучающегося. Благодаря исследованиям, было выявлено, что 82 – 85% дневного времени обучающихся находятся в сидячем положении. Двигательная активность в 14 – 18 лет меньше, чем в 10-13 лет.[25]

Для проведения эксперимента, у каждого испытуемого была установлена программа «Шагомер», данные которого обучающиеся пересылали и уже на основе этих данных производился подсчет шагов. Выяснилось, что девочки совершают меньше шагов, чем мальчики.

Физическая активность в выходные дни выше, чем в учебные. Обучающиеся минимизируют, не только естественную потребность в движении, но и большее количество времени держать неудобную статическую позу, сидя за учебным столом или за партой. Неудобное положение с малым количеством движений ведет за собой нарушение в функционировании многих систем организма ребенка, особенно оно отражается на дыхательной и сердечно-сосудистой системе. При продолжительном сидении дыхание менее глубокое и наблюдается понижение обмена веществ, происходит застой кровяной жидкости в нижних конечностях, что ведёт к снижению способности к работе лишь организма и особенно мозга:

понижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. [26]

Сопrotивляемость организма «простудным и инфекционным заболеваниям» находится также под влиянием последствий гиподинамии, и возникают причины к формированию нетренированного слабого сердца и связанного с этим развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. У детей, которые являются малоподвижными, слабые мышцы, из-за чего они не способны поддерживать тело в правильном положении, у них развивается сутулость.

Учебная работа требует длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей. Для предупреждения утомления, улучшения общего состояния, восстановления работоспособности у обучающихся, повышения эффективности урока, снятия напряжения с кистей рук и для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, необходимо проводить различные виды физкультминуток. [27]

Можно использовать следующие минутки расслабления:

- *виброгимнастика* - встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Рекомендуется заниматься детям, которым нельзя заниматься активными движениями, и они обычно остро переживают это. Можно использовать после напряженной умственной деятельности.
- *аутотренинг*. С помощью аутотренинга человек может расслаблять мышцы, создавать состояние покоя, преодолевать боли, страх, упадок сил, утомление. Аутотренинг применяем на уроках перед напряженной работой.
- *эмоциональные разминки* (улыбнемся, посмеемся, покричим).
- *минутки покоя*: постоим молча с закрытыми глазами; полюбуемся на солнце; помечтаем под прекрасную музыку. Они способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время уроков.
- *музыкально - ритмическая гимнастика*. С давних времён музыка сопровождала человека, даря ему духовное и физическое здоровье. Обучающиеся

делают ритмичные движения под музыку. Мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, ускоряет выделение пищеварительных соков, ритм дыхания и сердцебиения, доказано еще в прошлом веке русским физиологом И. Р. Тархановым. [11]

При написании комплексов упражнений нужно выделить акцент на последовательность физкультурминутки:

- упражнения на потягивание;
- упражнения для ног;
- наклоны и повороты туловища;
- упражнения для глаз

На уроке есть и другие варианты освобождения от напряжения позвоночника, мышц шеи и спины, улучшения кровообращения, повышение работоспособности обучающихся. Технология «Обучение и воспитание в условиях активности сенсорно-развивающей среды» авторами которой являются Башкатова Г.Л. и Уланова С.А. Принцип состоит в том, что технология направлена на увеличение двигательной активности обучающихся на уроках, внеклассных мероприятий, самоподготовке, предупреждение усталости глаз. [16]

Вот приемы технологии:

1. Организация обучения в режиме динамических поз.

Чередование сидения, стояния и передвижений по классу.

Например, смена позы, направления взгляда, когда во время объяснения материала учитель стоит не только перед доской, но и обращается к пособиям, иллюстрациям, расположенным на задней или боковых стенках класса. На каждой 10 или 15-й минуте он меняет своё расположение, например, к окну, затем, через 2 – 3 минуты к своему столу и так несколько раз. На 25-й минуте – пройдет вдоль рядов к задней стене и т.д.[16]

Следя за учителем, читая записи на доске и пособиях, обучающиеся класса вынуждены поворачивать голову и верхнюю часть туловища то в одну, то в другую сторону, что очень важно для работы мышц. Во время определённых этапов урока обучающиеся держат позу «стоя». По мере адаптации к такому

режиму у детей возникает внутренняя потребность к занятиям в положении «стоя». Если ребёнок устаёт, то он может сесть. В смене поз принципиально важным является свобода выбора. Это главный момент режима динамических поз.

## 2. Массаж биологически активных точек

Для своеобразного массажа биологически активных точек на ладонях во время оценивания на уроках обучающиеся «глухо» хлопают в ладоши. Эффект разрядки достигается при работе с воздушным шариком на 15-й и 30-й минутах урока. Каждую неделю обучающиеся пересаживаются колонками. А один раз в месяц можно поменять положение парт. Смена взглядов в меняющееся пространство крайне полезны не только для глаз, но и для работы мозга.

## 3. Выстраивать правильно структуру урока

Очень большое влияние на функциональное состояние организма обучающихся, и на их работоспособность оказывает структура урока. Поэтому весьма важное значение имеет правильное построение урока. Пониженная двигательная активность лишает обучающегося состояния функционального комфорта. В результате ограничения двигательной потребности создается и закрепляется «установка» неприятного. [12]

Глаза, как и мозг человека, нуждаются в двигательной активности (тренировке и отдыхе). Глаза и мозг представляют собой единую структуру, так как зрение на 90% является результатом работы головного мозга. Ограничение движений в результате долгого пребывания в одной позе и пристального смотрения в одну точку (например, за письменным столом, перед компьютером) приводит к напряжению мышц глаза и мозга. Появляется головная боль, усталость, чувство тяжести в области глаз и затылка. С целью снятия напряжения с глаз, повышения работоспособности и активизации деятельности обоих полушарий головного мозга на уроке можно использовать перекрёстные движения - при котором одновременно «включаются» в действие мозг, глаза и тело.[15]

С целью снятия напряжения с глаз также можно воспользоваться такими упражнениями как:

- зрительные паузы.

- зрительные гимнастики.
- коррекционные физкультминутки.
- тренировочные упражнения для глаз.
- аутотренинг.
- массаж глаз.

Без оптимальной двигательной активности не может быть здоровья.

Двигательная деятельность вызывает положительные эмоции, бодрость у детей, создает хорошее настроение.

Глава 3. Методическая разработка для формирования навыков здорового образа жизни

### 3.1. Разработка профилактического комплекса

Профилактический комплекс включает в себя несколько составляющих:

- Видеоролики
- Разработка упражнений

#### Видеоролики

Они используются на уроке, чтобы обучающиеся могли заниматься физкультурой опираясь инструкции, которые показаны в видеороликах и узнать информацию о том, как правильно вести здоровый образ.

Например, видеоролик может содержать информацию о здоровом образе жизни, что это такое и как его придерживаться и включать комплекс упражнений на какую - либо группу мышц.

Используя видеоролики на уроках в школе наблюдалось повышение интереса обучающихся к здоровому образу жизни.

#### Упражнения

Упражнения показывает сам учитель и обучающиеся за ним повторяют. Физкультминутки могут использоваться в середине урока.

Можно включать следующие упражнения:

1. Поворот головы направо и налево, вверх и вниз.
2. Круговые движения головы

3. Поднимать и опускать плечи
4. Круговые движения кистей
5. Наклоны направо и налево, вперед и назад

Для привлечения внимания, обучающихся к изучению материала урока, были разработаны физкультминутки, которые способствовали повышению интереса к выполнению заданий на онлайн-уроке, данных учителем и являются профилактикой гиподинамии

Памятка учителю “Здоровее, умнее, веселее”

Данная памятка поможет любому учителю сделать урок интересней и красочней.

Во время урока можно использовать физкультминутки, такие как:

Таблица 1.

Примеры физкультминуток

Тема урока: Цветок, его строение и значение.	Тема урока: Голосеменные, строение и значение	Тема урока: Царство растения. Общее строение и характеристика растений.
Цветок – пожмите руку соседу Цветоложе – подпрыгните вверх Цветоножка – подтянитесь повыше Тычинки – топните левой ногой Пестик – топните правой ногой Чашелистики – улыбнитесь	Во дворе стояли сосны Ветер сильный налетел Сдут ее совсем хотел Ветки гнутся, взад-вперед Ветер их качает, гнет Будем вместе приседать Раз, два, три, четыре, пять Мы размялись от души И за парты вновь спешим	Поднимите руки вверх, У растений есть побег Корень есть, топни ногой Просто потрясти рукой Листья зеленую полны Шею повернули мы Вот закончили разминку Вместе сели как пушинки

Тема урока: Стебель, его строение и значение	Тема урока: Плод. Разнообразие и значение плодов.	Тема урока: Корень, его строение и значение.
<p>Стебель-это очень важно! Потянулись мы отважно Междуузлия, узлы Мы энергией полны Стебель удлинённый, руки вверх Укороченный, присели Друг на друга поглядели И на место мы присели</p>	<p>Плод - важнейший орган размножения Прыгнем мы для обучения Голову туда-сюда Семена в плоде, да-да Зерновка, боб, листовка Это все к сухим плодам Ногу вправо, ногу влево Сядем мы для завершения</p>	<p>Встали, улыбнулись Чуть - чуть мы встряхнулись Корень состоит из системы Мочковатой и стержневой Хлопнем ладошками Раз, два, три Присядем Четыре, пять, шесть.</p>
Тема урока: Лист, его строение и значение	Тема урока: Цветок, его значение и строение	Тема урока: Фотосинтез
<p>Листья имеют форму пластинки Прыгнем вверх, и присядем вниз Жилкование параллельное Параллельно руки трясем Жилкование дуговое Плечи вверх-вниз Жилкование перистое Руки поднимем как статуи</p>	<p>Соцветия бывают разные Кисть – руки вверх поднимаем Щиток – вниз опускаем Колос – немного покружимся Зонтик – улыбнемся друг другу Початок – присядем немного Головка – потрясем мы ногой Корзинка – попрыгаем для завершения И сядем за парты для обсуждения</p>	<p>Вода, по стеблям поднимаясь Идет к зеленому листу И с CO<sub>2</sub> соединяясь Дает нам сахар на свету. Вот так творение природы - Полезный, добрый хлорофилл Способен прокормить народы Хотя уж к вечеру без сил.</p>

На одном из уроков в качестве минутки отдыха, можно включить видеоролик о пользе здорового образа жизни или видеоролик с упражнениями.

### 3.2. Результаты использования профилактического комплекса

В качестве экспериментальных групп было выбрано два класса 6А и 6Б.

В 6Б уроки велись в традиционной форме урока, а в 6А с применением профилактического комплекса.

Урок состоял из этапов по ФГОС с включением физкультминуток и просмотром мини видеороликов. Для проверки изменений состояний, обучающихся проводились проверочные работы для актуализации полученных знаний в начале урока, и в конце, самостоятельные работы для проверки знаний. Также, на этапе рефлексии, обучающихся отвечали на вопрос было ли им интересно на уроке, где применялись физминутки и видеоролики.

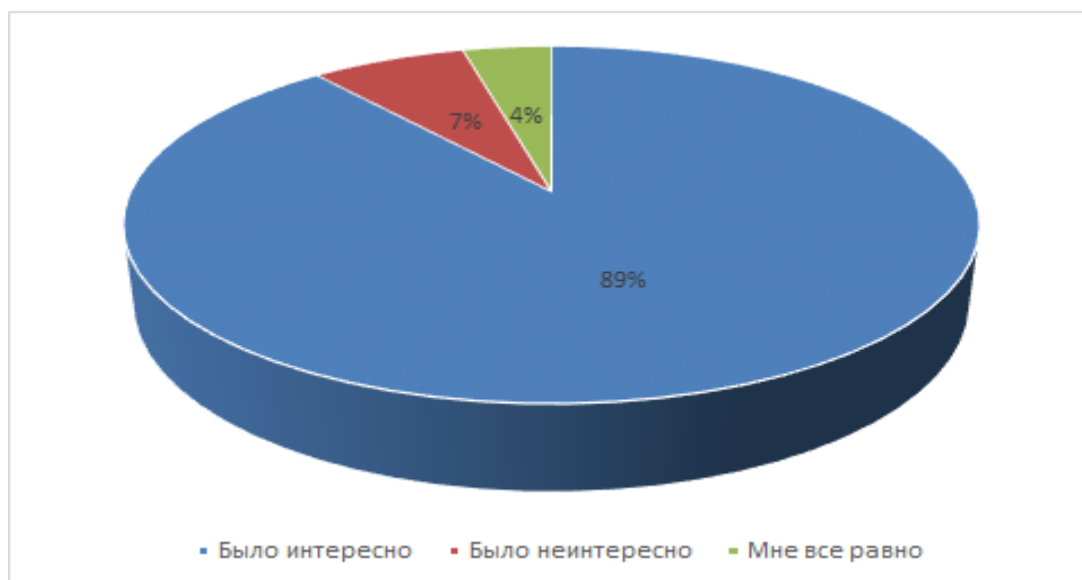


Рис.6 - “Было ли интересно сегодня на уроке.6А”



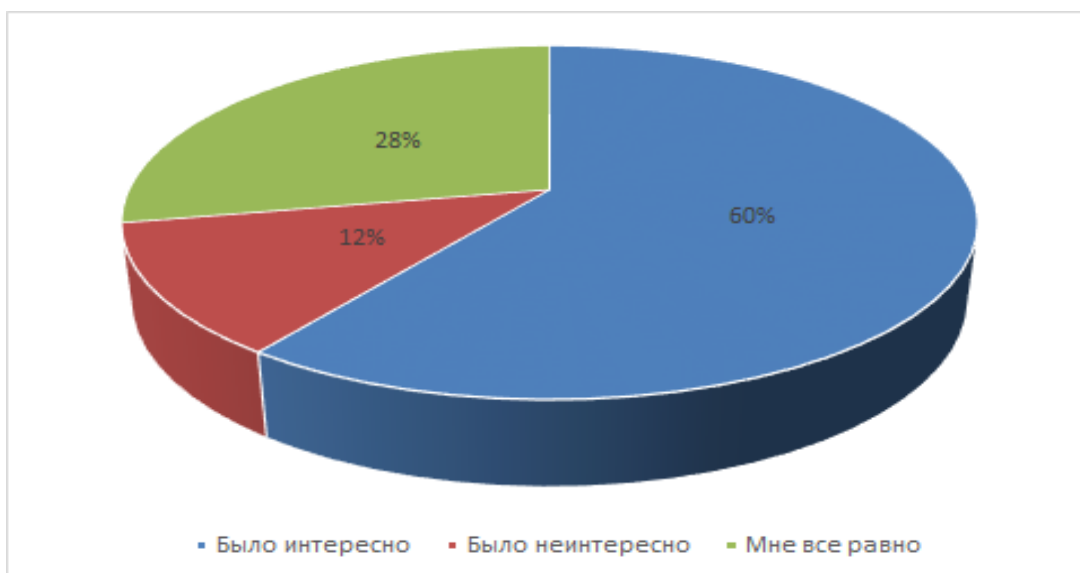


Рис.7 - “Было ли интересно сегодня на уроке.6Б”

Можно сделать вывод, что в экспериментальном классе у обучающихся интерес к обучению предмета значительно выше, чем в классе, в котором уроке велись в традиционной форме, без физминуток и видеороликов.

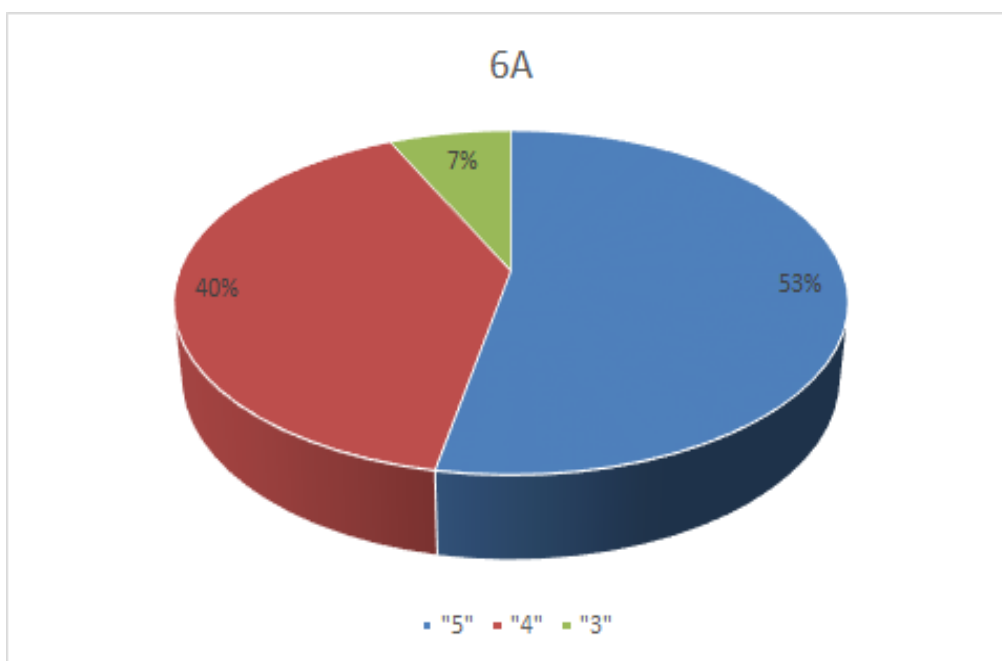


Рис.8 - Успеваемость обучающихся 6А на начало эксперимента

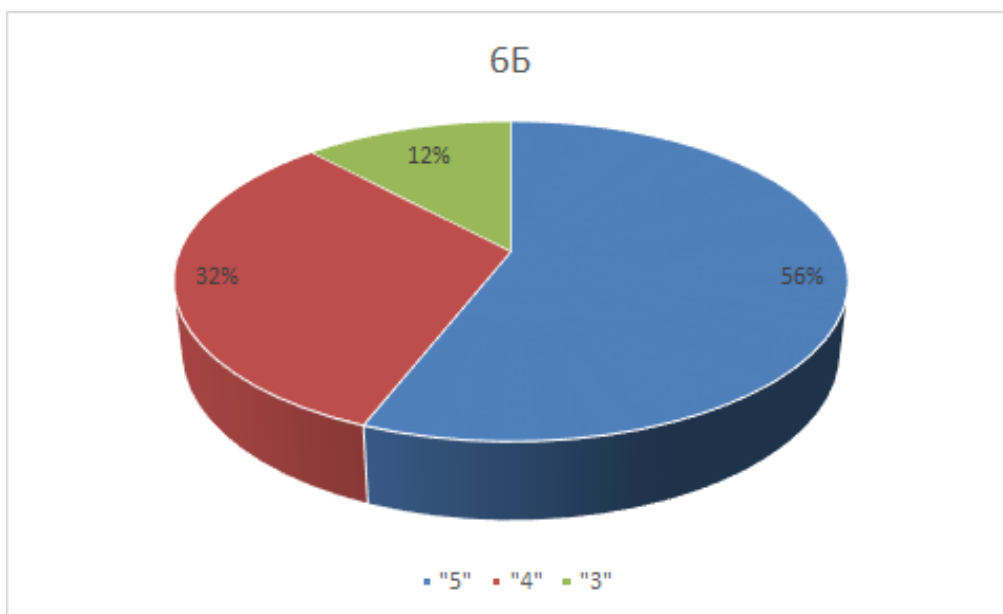


Рис.9 - Успеваемость обучающихся 6Б на начало эксперимента

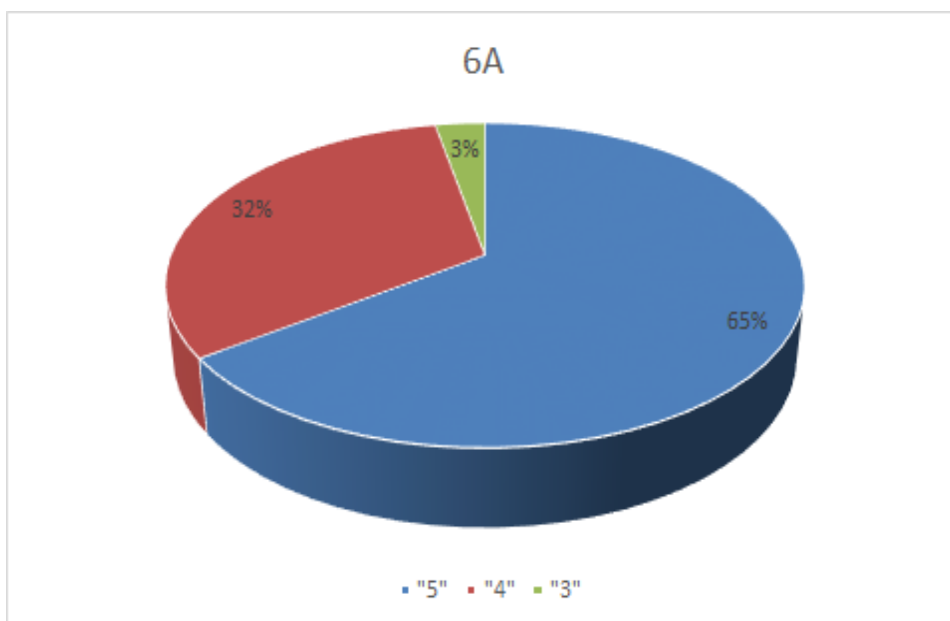


Рис.10 - Успеваемость обучающихся 6А на конец эксперимента

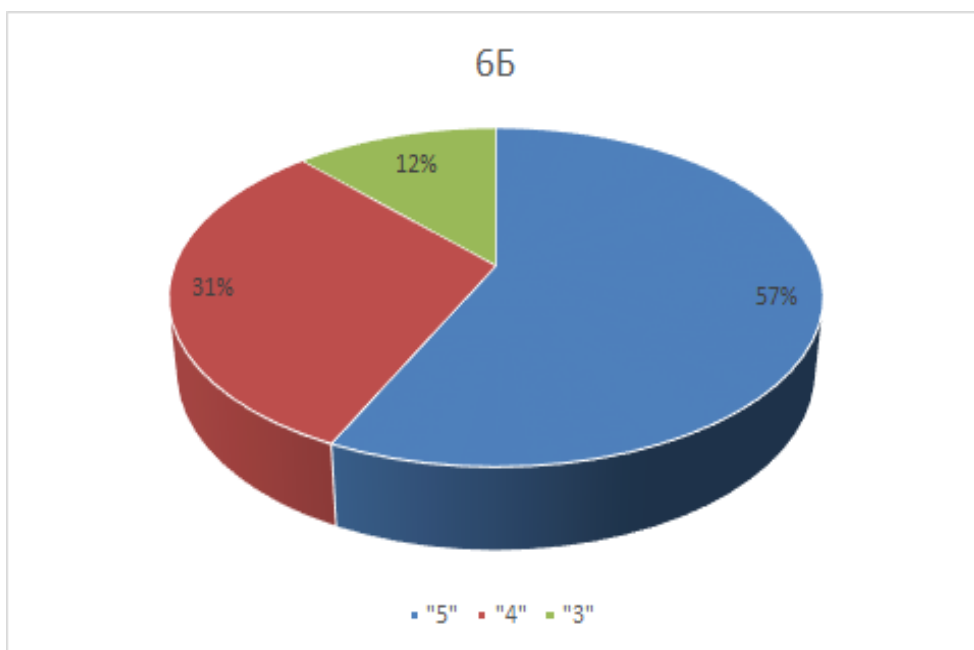


Рис.11 - Успеваемость обучающихся 6Б на конец эксперимента

Успеваемость в экспериментальном классе увеличилась. Количество "5" увеличилось на 12%. Количество "4" уменьшилось на 8%. Количество "3" на 4%. В классе, где была традиционная форма урока показатели увеличились лишь на 1%. Физминутки и видеоролики положительно влияют на самочувствие обучающихся и стимулируют интерес к изучению предмета.

Исходя из результатов исследования, следует сделать вывод, что применение физминуток и видеороликов стимулирует улучшение успеваемости обучающихся. Они меньше стали уставать и стали больше получать знаний.

### 3.3. Создание памятки родителю для формирования навыков здорового образа жизни

#### Зарядка и гимнастика для детей

Зарядка или гимнастика – это распространенный вид применения физической нагрузки, которая состоит из системы физических упражнений умеренной нагрузки. Домашняя зарядка держит организм в тонусе, повышает процессы жизнедеятельности. Периодические занятия улучшают аппетит, сон и повышают трудоспособность. Для занятий физкультурой важно подобрать правильно одежду и обувь, чтобы ничего не стесняло движения обучающихся.[13]

Правила для домашней гимнастики:

1. Утренняя гимнастика не может полностью занять место специальных физических упражнений или подвижных игр.
2. Во время упражнений предложите ребенку чередовать упражнения, например, сначала сделать одно упражнения для плечевого пояса и рук, затем 1-2 упражнения для ног и 1-2 упражнения для туловища.
3. Завершить зарядку лучше всего спокойной ходьбой
4. Занятия с младшими детьми должны составлять около 5 минут, а со старшими около 8 минут.

#### Комплекс упражнений

1. «Кошка» - встать на четвереньки, колени строго над ступнями, плечи над ладонями. Необходимо следить за дыханием. Выгнуться, лицо вверх, вдох. Далее округлить спину, голову вниз, между рук, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. «Водопад» - встать, ноги на ширине плеч, аккуратно наклониться, сохраняя прямую спину. Встать. Повторить 5-7 раз
3. «Карусель» - Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону.
4. «Балерина» - Наклон влево и вправо. Руки поднять. Повторить по 5-6 раз
5. «Стол» - Исходная стойка — ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На входе возвращаемся в исходное положение. Повторить 5 – 6 раз

Для ведения здорового образа жизни следует придерживаться правильного питания, так как питание является очень важной составляющей жизнедеятельности обучающихся.

Завтрак (7.00 - 10.00)

Завтрак - это самый важный прием пищи, и он должен обязательно содержать углеводы, лучше всего - сложные

Например:

Любые крупы (овсяная/гречневая/перловая/рисовая/пшеница)

Цельнозерновой хлеб/лаваш/ржаной хлеб

Выпечка по рецептам правильного питания (овсяные блины/торты/пирог)

Перекус (через полтора часа после полноценного приема пищи)

Перекус - это легкий вариант приема пищи между основными приемами, который может включать:

1. Фрукты
2. Фруктовое пюре
3. Батончики мюсли/протеиновые батончики
4. Орехи/сухофрукты

Обед (13.00 - 15.00)

Обед состоит также из углеводов (преимущественно сложные: различные крупы, спагетти), белок и клетчатку

Например:

1. Гречневая каша + куриное филе + овощной салат
2. Спагетти + любое мясо + овощи
3. Можно съесть бутерброды (цельнозерновой хлеб с яйцом и овощами, творожным сыром)
4. Морепродукты + бурый рис + овощи

Вариации блюд могут быть различными.

Ужин (18.00 - 21.00)

Можно съесть крупы + белок и клетчатка

На правильном питании рекомендуется пить достаточно воды, примерно, 30 мл на 1 кг массы тела.[9]

## Заключение

Гиподинамия очень опасный процесс. В современное время, когда люди находятся под влиянием современных технологий, наблюдается снижение

двигательной активности. Из-за этого возникают проблемы со здоровьем. Обучающиеся школ, которые большую часть времени проводят в школе, а после, дома за выполнением домашнего задания, не производят столько физической активности, сколько требуется для нормального протекания роста и развития. Как умственного, так и физического. Появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, с дыхательной. Уменьшается выносливость. Здоровый образ жизни неотъемлемо связан с двигательной активностью. Двигательная активность обучающихся складывается из ежедневной и периодической, которые должны быть разными. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени, а ее структура зависит от возрастной группы детей. Два часа физкультуры не способны компенсировать недостаток физической нагрузки. Для оптимального протекания физического развития, обучающимся необходимо совершать двигательную активность 8 – 12 часов в неделю. Благодаря, проведенным исследованиям удалось выяснить, что 58 % обучающихся проводит 6 и более часов за гаджетами. Это приводит к тому, что они не выделяют достаточного времени на физическую нагрузку, т.е. наблюдается гиподинамия. У обучающихся не хватает времени совершать физическую активность; они занимаются физической культурой только в школе, что составило 37%. 25% - не считают нужным заниматься спортом и их активность на уроках физической культуры низкая. Окружение человека существенно влияет на занятия, которыми занимается человек. Выяснилось, что в окружении 43 % анкетированных, занимается физкультурой малое количество людей, всего 1- 3 человека. 24 % ответило, что в их окружении никто не занимается физкультурой. Эти цифры означают, что в среде, где находится обучающийся, никто не занимается физической культурой. Если в окружении нет желания заниматься физической нагрузкой, то и у самого обучающего его не появится. 47% обучающихся не занимаются утренней зарядкой, не считают физическую активность с утра нужным. Значит, присутствует нехватка двигательной

активности. 27 % занимаются утренней зарядкой, это небольшой процент, но все-таки двигательная активность присутствует. Из вышесказанного следует, что длительно малоподвижный человек - это больной человек, или человек, который неизбежно станет больным. Чтобы избежать этого, необходимо регулярно заниматься спортом, больше гулять на улице с друзьями, играть и тогда гиподинамия обойдет стороной.

## Приложение А

### Анкета “Физкультура - жизнь моя”

Правила заполнения: прочитайте внимательно вопрос и выберите один из предложенных ниже ответов.

Выбранный Вами ответ следует обвести.

1) Ваш пол:

А) Мужской

Б) Женский

2) Ваш возраст:

А) 12 - 13 лет

Б) 14 - 16 лет

В) 17 - 18 лет

3) Как вы добираетесь в школу?

А) Общественным транспортом

Б) Довозят на машине

В) Пешком или на велосипеде

4) Вы считаете себя спортивным человеком?

А) Да, я занимаюсь профессиональным спортом;

Б) Да, посещаю спортивные секции, тренажерные залы и т.д.;

В) Да, изредка занимаюсь физической культурой;

Г) Нет, не считаю нужным заниматься спортом;

5) Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

А) Никто не занимается;

Б) Занимаются почти все;

В) 1-3 человека;

Г) 3-6 человек;

Д) Не знаю;

6) Делаете ли вы зарядку по утрам?

А) Да;

Б) Нет;

В) Иногда;

7) Сколько времени вы проводите за гаджетами?

А) 6 часов и более

Б) 3 – 5 часов

В) 2 – 1 час

Г) 40 минут и меньше



#### Список используемых источников

1. Авдеева Т.Г. Введение в детскую спортивную медицину.-М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 176 с.
2. Агаджанян Н.А, Тель Л.З., В.И.Циркин. Физиология человека. М: Медицинская книга. - Новгород: Изд-во НГМА, 2003. 526 с.
3. Баранов А.А. Новые возможности профилактической медицины в решении проблем здоровья детей и подростков. - М.: ГЭОТАР. Медиа, 2006.176 с.
4. Брин, В.Б. Физиология человека в схемах и таблицах: Учебное пособие / В.Б. Брин. - СПб: Лань, 2018. 608 с.
5. Иванова.О.В. Как работает наше тело. - М: Изд-во Мир книги, 2009.320с.
6. Ильич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2001.385 с.

7. Качелаева Ю.В., Тахаутдинов Р.Р. Гиподинамия и здоровье человека [Электронный ресурс] <http://naukarus.com/gipodinamiya-i-zdoroviecheloveka> (Дата обращения 23.04.2021г)
8. Конкабаева А.Е., Кыстаубаева З.Т., Ахметова М.Ж. Проблемы нарушения репродуктивного здоровья у студенческой молодежи // Вестн. Карагандинского гос. ун-та. 2012. N 1(65).
9. Королев, А.А. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена: В 2 ч. Ч. 1: Учебник / А.А. Королев. - М.: Академия, 2018. 256 с.
10. Кучма В.Р., Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Баранов А.А. и др. Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты. Морфофункциональное развитие современных школьников.- Москва, 2018. 179 с.
11. Кэпит, У. Физиология человека: атлас / У. Кэпит, Р. Мейси, Э. Мейсами. - М.: Эксмо, 2018. 110 с.
12. Лубышева Л.И., Моченов В.П. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта // Теория и практика физич. культуры. 2015. № 4.
13. Лубышева Л.И., Романович В.А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. - М., 2012. 167 с.
14. Любимова, З.В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т.1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: Учебник / З.В. Любимова, А.А. Никитина. - Люберцы: Юрайт, 2016. 447 с.
15. Медик В.А, Руководство по статистике в медицине и биологии. -М.: Медицина .2013.
16. Милушкина О.Ю. Закономерности формирования морфофункциональных показателей детей и подростков в современных санитарногигиенических и медико-социальных условиях. - Москва, 2013.
17. Моченов В.П. Спортивная культура в контексте современного гуманитарного знания // Спортивная культура как объект философского и социологического знания: материалы «Круглого стола» 22 марта 2013 года. - М.: Физическая культура, 2013. 101 с.

18. Муталов А.Г. Физиология, патология и охрана здоровья детей подросткового возраста. - Уфа: Изд-во «Здравоохранение Башкортостана», 2015. 251 с.
19. Поляев Б.А. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе: справочное руководство / Б.А. Поляев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2018. 1184 с.
20. Зиновцев А.Р. Риски для здоровья молодых людей. [Электронный ресурс] URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/ru> (дата обращения: 23.04.2021).
21. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия болезнь цивилизации. 2018. [Электронный ресурс] URL <https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsivilizatsii-1> Дата обращения (24.04.2021г)
22. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Научно-методическое обоснование границ нормы массы тела, используемых при разработке нормативов физического развития детского населения. Здоровье населения и среда обитания, 2018. № 9.306 с.
23. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Сетко Н.П., Физическое развитие детей: фундаментальные и прикладные аспекты. - М.: Союз гигиенистов, 2018. 179 с.
24. Столяров В.И., Фирсин С.А. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. - Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. 234 с.
25. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. - Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимпийская литература", 2015. 704 с
26. Сухарев А.Г. Образовательная среда и здоровье обучающихся / А.Г. Сухарев. - М.: МИОО, 2015. 256 с.
27. Учебно-методическое пособие: Оптимальная двигательная активность. [Электронный ресурс] URL <http://window.edu.ru>. Дата обращения (23.04.2021г)

28. Abe T., Kitayuguchi J., Okada S. Prevalence and correlates of physical activity among children and adolescents. 2019. 116 с.
29. Gerber, M., Endes, K. Fitness, stress, and body composition in primary school children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2017. 230 с.
30. Saulius S., Mieziene B. Relationship between Primary School Children's Physical Fitness, Physical Activity and their Parents' Physical Activity  
[Электронный ресурс]  
URL  
[https://www.researchgate.net/publication/342286283\\_Relationship\\_between\\_Primary\\_School\\_Children's\\_Physical\\_Fitness\\_Physical\\_Activity\\_and\\_their\\_Parents'\\_Physical\\_Activity](https://www.researchgate.net/publication/342286283_Relationship_between_Primary_School_Children's_Physical_Fitness_Physical_Activity_and_their_Parents'_Physical_Activity) (Дата обращения 24.05.2021)