

# МКОУ МИЛЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1

Гордиенко Артём,  
Журавлёв Константин  
8 класс «А»

## Гиподинамия – проблема нашего времени Исследовательский проект по биологии

Руководитель:  
Фирстова  
Полина Юрьевна,  
учитель биологии



Мильково 2018

## Содержание

Введение.....	3
1.Актуальность.....	3
2.Объект, предмет исследования.....	4
3.Гипотеза.....	4
4.Цель и задачи исследования.....	4
5.План выполнения проекта.....	4
6.Гиподинамия.....	5.
7.Практическая часть.....	6
8. Выводы.....	7
9. Литература.....	8

## **ВВЕДЕНИЕ**

Ученые доказывают, что человек может жить до 100-150 лет. Так, например, древние греки считали, что умереть в 70 лет- это то же самое, что умереть в колыбели.

Медицинские работники утверждают, что здоровье человека лишь на 5% зависит от их работы, на 10% -от наследственности, остальные же 85%- в руках самого человека.

Следовательно, наше здоровье зависит от наших усилий по его сохранению и укреплению.

Мы решили выяснить, какие шаги необходимо пройти, чтобы с детства быть здоровым и сохранить здоровье на всю жизнь. И вот что у нас получилось.

## Тема нашего проекта: «Гиподинамия - проблема нашего времени»

### Актуальность

По статистике, каждое столетие, число людей, страдающих гиподинамией увеличивается. Сейчас, в эру высоких технологий, бытового комфорта, хороших и недорогих автомобилей, интернета, социальных сетей и виртуальных игр обездвиженными оказались большинство людей. А самое страшное то, что с каждым годом гиподинамией страдают всё больше подростков. Поэтому появляется необходимость в изучении данной темы.

В процессе исследования у нас возникла проблемный вопрос, можно ли предотвратить проявление гиподинамии у подростков?

В качестве объекта исследования являются ученики нашей школы. Предмет исследования: учащиеся, ведущие малоподвижный образ жизни.

Анализируя тему здоровья, нам пришла в голову мысль, что ходьба может заменить физические упражнения. Таким образом, возникает гипотеза: «могут ли 25 000 шагов заменить упражнения и физическую нагрузку? И совершаем ли мы в течение дня такое количество.

В результате мы задались целью: доказать, что «25 000 шагов могут заменить упражнения и физическую нагрузку».

Рассматривая данную тему, сформулировали задачи:

1. Изучить литературу.
2. Составить план работы по выполнению проекта.
3. Рассмотреть гиподинамию как проблему века
4. Опросить учащихся школы
5. Проанализировать результаты опроса

Составили план выполнения проекта:

- 1.Обоснование возникшей проблемы.
- 2.Определение цели и задач.
- 3. Опрос учащихся школы.
- 4. Исследование и выводы.

На уроках биологии мы изучали понятие «Гиподинамия», данная тема нас заинтересовала.

Исследуя данные по здоровью из имеющихся у нас источников и интернета мы решили подробнее изучить гиподинамию, и попытаться ответить, почему она является проблемой века, ведь молодое поколение ведет достаточно активный образ жизни.

**Гиподинамия** (пониженная подвижность) — нарушение функций организма 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.

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежащем положении. У многих из нас вся нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до автомобиля. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса, страдает функция периферических суставов и позвоночника.

Малоактивный образ жизни приводит к гипертрофии мышц, ослаблению иммунитета, ухудшению зрения, остеохондрозу, радикулиту, набирается лишний вес, и появляется геморрой.

По данным современной статистики 60% современных школьников страдают от гиподинамии!

## Практическая часть

Мы считаем, что дневную норму движений мы выполняем. А это:

- 4-5 часа в день - на свежем воздухе.
- 2 часа - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела);
- 1 час - организованная (игры, упражнения, соревнования и т. п.);
- в перерасчете на шаги - 23-30 тыс. шагов;

Когда мы просил ребят нашей школы ответ на вопрос:

- Движение, важно ли это для человека?

***Вот такие примерные ответы мы получили:***

- движение укрепляет здоровье выводит токсины и другие вредные вещества;
- активность помогает сохранить здоровый образ жизни;
- да, ведь движение – залог здорового тела, и как гласит изречение, в здоровом теле- здоровый дух;
- если не будешь двигаться, то будешь толстым и ленивым;
- движение поддерживает иммунитет человека.

### **В нашей школе:**

- каждый из нас в среднем проводит в движении 4,8 часа;
- уроки физкультуры нравятся 23 (из 44) ученикам - это 52 %;
- спортивные секции посещают 28 учеников - это 64%;
- утреннюю зарядку делают всего 15 ученика - это 34%;
- свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером - 2 часа
- согласны с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни 38 учеников - это 87 %

Также мы провели эксперимент. Используя шагомер, высчитали количество шагов, совершенных в течение дня. Учитывая ходьбу по школе, вечернюю прогулку, подвижные игры, получается примерно 25 150 шагов. Этого достаточно для нормального, подвижного образа жизни.

И все - таки приходится признать, что: мы ищем любые уловки, чтобы избежать лишних движений. По данным нашего исследования, в нашей школе

имеются страдающие от гиподинамии, но мы стремимся к активному образу жизни.

**Таким образом мы пришли к выводу:**

- Движение – это жизнь!
- Если будешь двигаться, тебе не страшна гиподинамия!
- 25000 шагов и в самом деле заменяют упражнения и физическую нагрузку

«**Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение**» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

## **Литература.**

- Статья в Википедии "Здоровье"
- Статья в Википедии "Физическая культура"
- Википортал "Спорт"
- Статья в Википедии "Виды спорта"
- Е. Макарова «Как избавить ребенка от лишнего веса», 2011 год
- Е. Садокова, Е. Яковлев «Молодость навсегда», 2012 год
- Н.П. Могильный «Секреты здоровья и долголетия»
- В.А. Иванченко «Секреты вашей бодрости»