

Исследовательская работа на тему:
«ГИПОДИНАМИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ В ЭПОХУ
ГАДЖЕТОВ»

Подготовил:
ученик 6 класса
Светкин Андрей
Научный руководитель:
учитель физической культуры
Ефимова Валерия Игоревна

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ГИПОДИНАМИИ У МОЛОДЕЖИ

В эпоху цифровых технологий подростки проводят все больше времени за гаджетами, что снижает их физическую активность и негативно влияет на здоровье.

Исследование поможет определить уровень двигательной активности школьников, влияние гиподинамии на здоровье, а также выявить наиболее распространенные причины гиподинамии и создать эффективные стратегии для привлечения молодежи к занятиям спортом.



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ ГИПОДИНАМИИ

01 **Целью** исследования является изучение влияния спортивных приложений на физическую активность школьников. Это необходимо для разработки рекомендаций по увеличению их мотивации к занятиям физическими упражнениями.

02 Основные **задачи** включают анализ существующих исследований и разработку анкет для выявления уровня активности школьников, а также изучение функционала популярных спортивных приложений.

ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ОПРОСА

ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

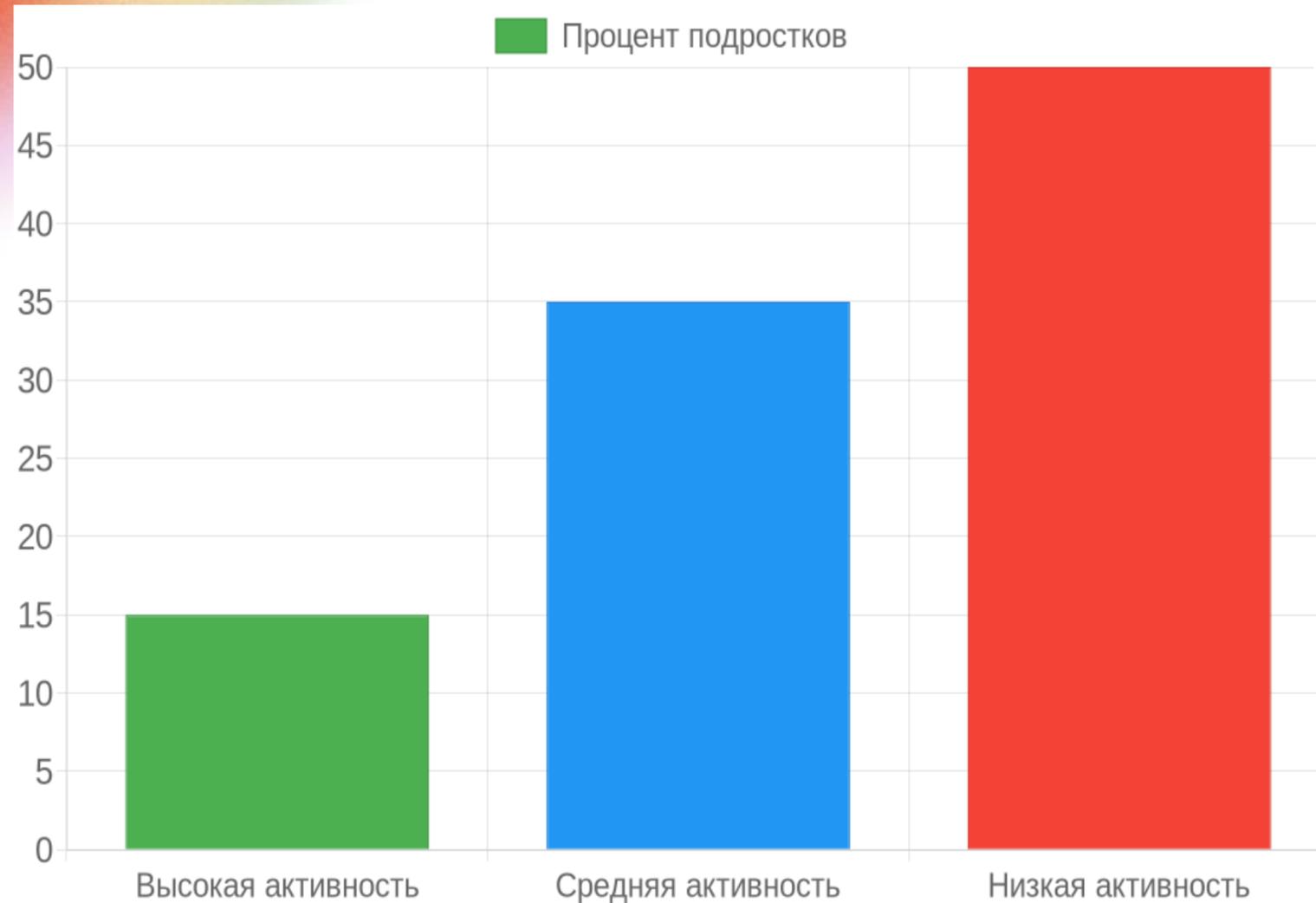
Исследование фокусируется на использовании мобильных приложений для повышения физической активности. Методология включает анкетирование и анализ литературы.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОПРОСА

В опросе приняли участие 23 школьника в возрасте 11-17 лет. Целью анкетирования было выявить насколько часто школьники пользуются гаджетами и уровень их физической активности.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ И ЗДОРОВЬЕ



Исследование показывает, что **80% школьников** недостаточно физически активны, что связано с негативными последствиями для их здоровья.

Основные причины гиподинамии — увлечение гаджетами и недостаток мотивации к занятиям спортом, что ведет к ухудшению здоровья у школьников.

(Данные из анкетирования и анализа литературы)

Знаете- ли вы что такое "гиподинамия"?

■ Да ■ Нет

0%



100%

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Гиподинамия стала более распространенной с ростом использования гаджетов. Образовательные программы могут повысить осведомленность и изменить ситуацию.

Школьники недостаточно осведомлены о рисках гиподинамии, что подчеркивает необходимость образовательных усилий.

Какие из перечисленных последствий относятся к малоподвижному образу жизни



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДАННЫХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЛОЖЕНИЙ

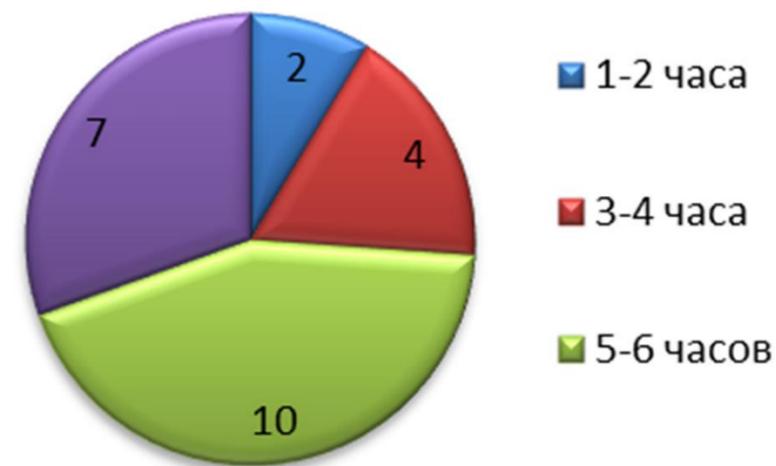
01

Результаты анкетирования показали, что большинство школьников пользуются гаджетами более 6 часов в день. Это указывает на значительное время, посвящаемое цифровым устройствам.

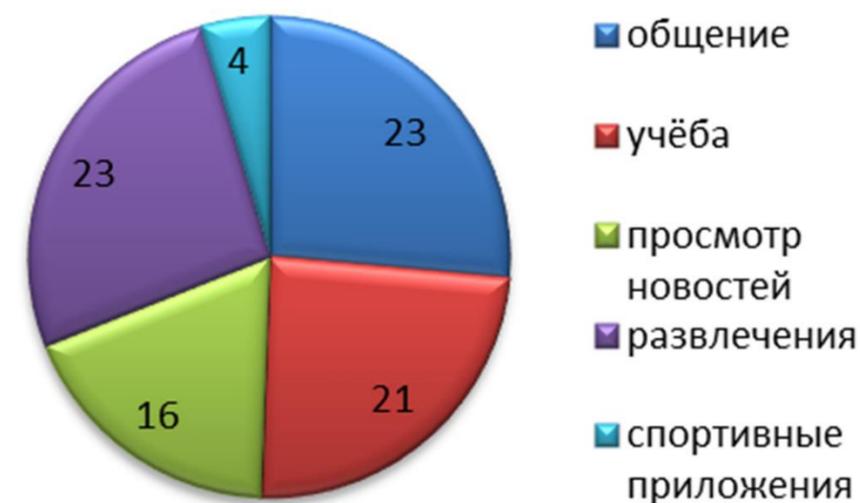
02

Интерес к спортивным приложениям остается низким, что свидетельствует о необходимости интеграции физических активностей в повседневную цифровую среду.

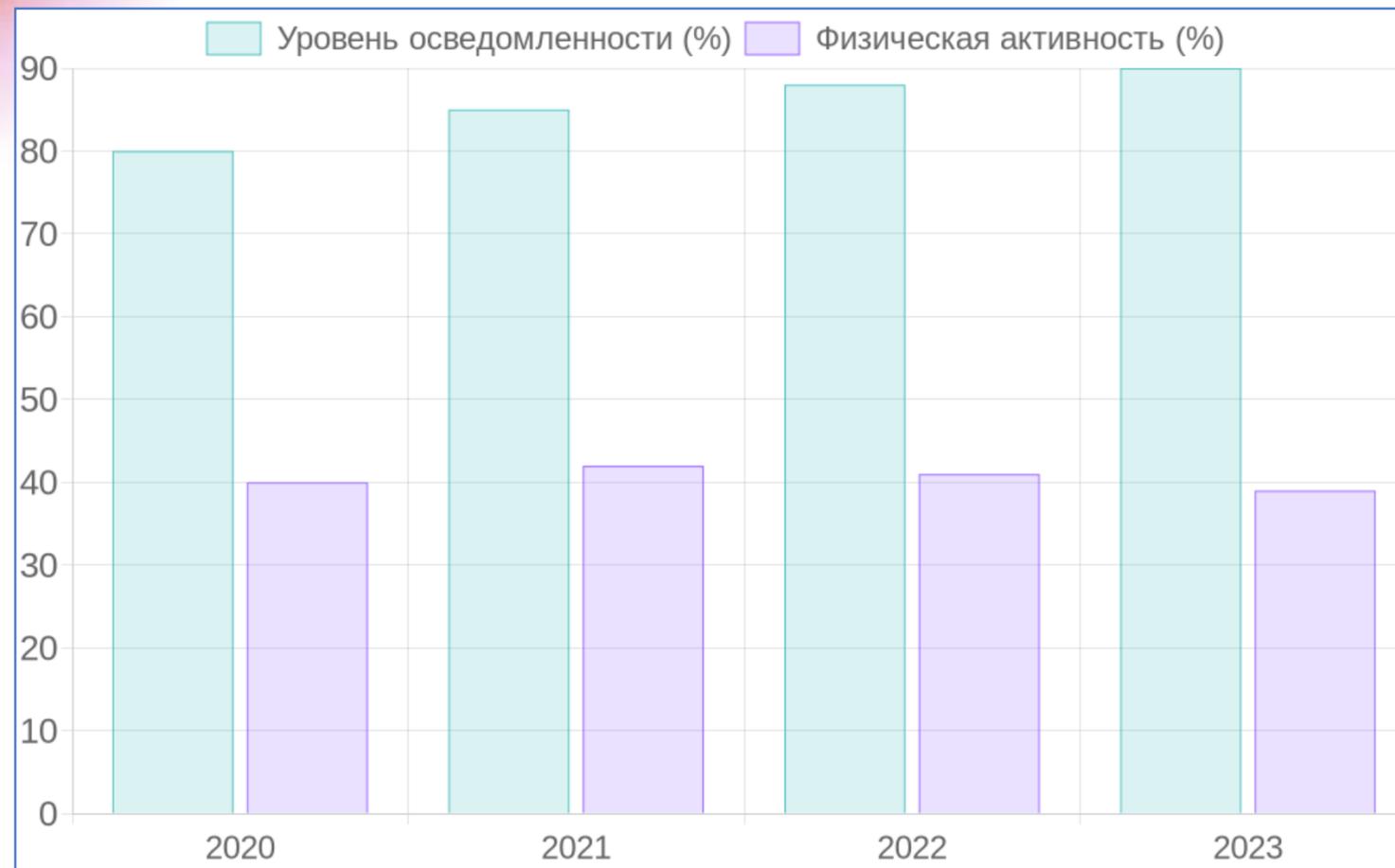
Частота использования
мобильного телефона в
течении дня?



Для каких целей вы чаще всего
используете телефон?



ИССЛЕДОВАНИЕ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ



Современные технологии снижают физическую активность учащихся, несмотря на их информированность о здоровом образе жизни.

Технологии упрощают доступ к информации, однако физическая активность остается по-прежнему низкой.

(Исследование 2023 года от Института образования)

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ



Физические последствия

Увеличение веса приводит к риску ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая слабость и проблемы с осанкой усугубляют это.



Психологические последствия

Отсутствие физической активности снижает уровень эндорфинов, что может вести к депрессиям и снижению самооценки у подростков.



Социальные последствия

Малоподвижный образ жизни затрудняет социализацию, снижает участие в школьных мероприятиях, что ограничивает круг общения.



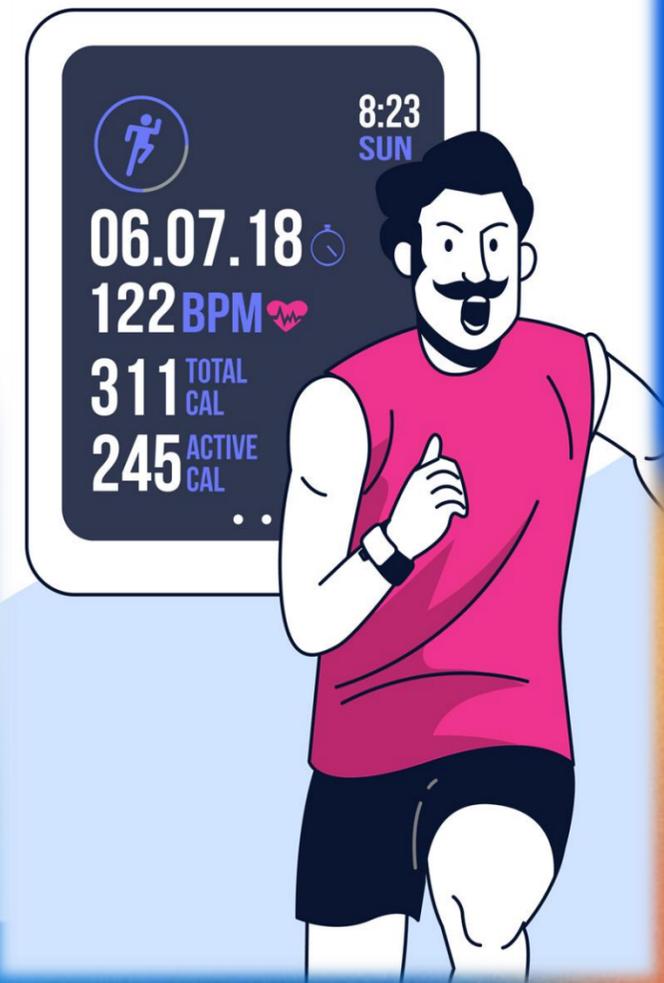
Поздние последствия

Продолжительная гиподинамия может привести к хроническим заболеваниям, включая диабет 2 типа и нарушения обмена веществ.

РОЛЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

01 Спортивные приложения обеспечивают доступ к персонализированным тренировкам и стимулируют через геймификацию. Это способствует вовлечению и повышению интереса к регулярным физическим занятиям.

02 Многие приложения позволяют отслеживать прогресс и социально взаимодействовать. Это поддерживает мотивацию и создает чувство общения среди школьников, делая спорт более доступным.



78%

Примеры эффективных
спортивных приложений

Всемирная организация здравоохранения

Три из четырех опрошенных школьников назвали спортивные приложения ключевыми в мотивации для регулярных занятий спортом.



ИТОГОВЫЕ ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Гиподинамия у школьников — это вызов, требующий немедленных действий. Новые технологии предлагают уникальную возможность для борьбы с этой проблемой.

3. Спортивные приложения могут значительно повысить активность учащихся, особенно если они интегрированы в повседневную жизнь подростков.

2. Анкетирование выявило значительный интерес к интеграции спорта и технологий. Родители и школы играют ключевую роль в этом процессе.

4. Необходимо продолжать исследования в этой области, чтобы развивать более эффективные стратегии и повышать уровень физической активности среди молодежи.

Информационный буклет

«Гиподинамия – болезнь XXI века»

Рекомендации двигательного режима

Ежедневная активность:

- школьники должны заниматься физической активностью не менее 60 минут в день;
- активность должна включать упражнения умеренной и высокой интенсивности;
- желательно проводить занятия на свежем воздухе.

Виды активности:

- Аэробные упражнения: бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба;
- Силовые тренировки: упражнения с собственным весом, отжимания, приседания;
- Упражнения на гибкость: растяжка, йога;
- Подвижные и спортивные игры.



Рекомендации для школы:

- проводить гимнастику до уроков;
- организовывать подвижные перемены;
- включать короткие физкультурминутки в учебный процесс;
- проводить спортивные мероприятия и дни здоровья.



Рекомендации для родителей:

- поощрять участие детей в спортивных секциях и клубах;
- организовывать активный семейный досуг;
- заниматься физической активностью совместно;
- контролировать выполнение утренней гимнастики и физкультурминуток дома.

Гиподинамия - болезнь XXI века



Памятка для учителей, школьников и их родителей

Подготовил:
Светкин Андрей,
ученик 6 класса

Причины развития гиподинамии:

- малоподвижный образ жизни;
- чрезмерное использование транспорта;
- сидячий режим дня;
- зависимость от гаджетов и социальных сетей;
- недостаточные занятия спортом.



Основные симптомы гиподинамии:

- общая слабость;
- бессонница;
- учащенное сердцебиение;
- быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках;
- нервозность, нестабильное эмоциональное состояние.

Последствия малоподвижного образа жизни

Гиподинамия приводит к серьезным нарушениям в организме ребенка, системы которого не получают двигательной активности, не развиваются должным образом:

- снижается трудоспособность;
- слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость и сила;
- происходит сбой в обмене веществ;
- развиваются ожирение и атеросклероз;
- нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается;
- слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов.



Шаги по использованию мобильных приложений

1. Выбор приложения: Выберите приложение, соответствующее интересам и целям ребенка.
2. Установка целей: Помогите ребенку установить реалистичные цели по увеличению двигательной активности.
3. Отслеживание прогресса: Регулярно проверяйте прогресс и предоставляйте обратную связь.
4. Мотивация: Используйте игровые элементы и челленджи для поддержания мотивации.

Всё ещё не можете подобрать нужное приложение?

Переходите в наш каталог и выбирайте там!!



Спортивные приложения, повышают движения!



ОГРАНИЧЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ РАБОТ

Ограниченное количество участников может повлиять на общие выводы исследования. Необходимо увеличение выборки для более статистически значимых результатов.

Дальнейшие исследования должны сфокусироваться на долгосрочном влиянии спортивных приложений и включать разнообразные демографические группы.

Благодарю за
внимание!