

ЗОЖ, КАК МОТИВИРОВАТЬ ЛЮДЕЙ



**Работу выполнила:
ученица 11 «В» класс**

ГБОУ №1579

Евсюкова Ксения

**Руководитель проекта:
учитель физической культуры**

Рыгин А. Б.

Проблема и её актуальность

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков технического, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих



Цели работы:

1. Показать значение физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и формирования личности.
2. Привлечь внимание социума к здоровому образу жизни.

Задачи работы:

1. Выяснить, что такое здоровье;
2. Провести анкетирование среди населения;
3. Разработать и внедрить системы мероприятий, направленные на пропаганду здорового образа жизни;
4. Провести открытые тренировки, викторины и соревнования среди населения.

Объект исследования:

- спорт и здоровый образ жизни

Предмет исследования:

- воздействие физических упражнений на организм

Методы исследования:

- теоретические: изучение спортивной литературы и информационных ресурсов по данной теме в сети Интернет;
- эмпирические: анкетирование среди населения и анализ результатов по вопросам здорового образа жизни.

Прогнозируемые результаты:

1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья;
2. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам спорта и здорового образа жизни;
3. Повышение мотивации к двигательной активности.

Анкетирование:

3. Дайте оценку состоянию вашего здоровья

194 ответа

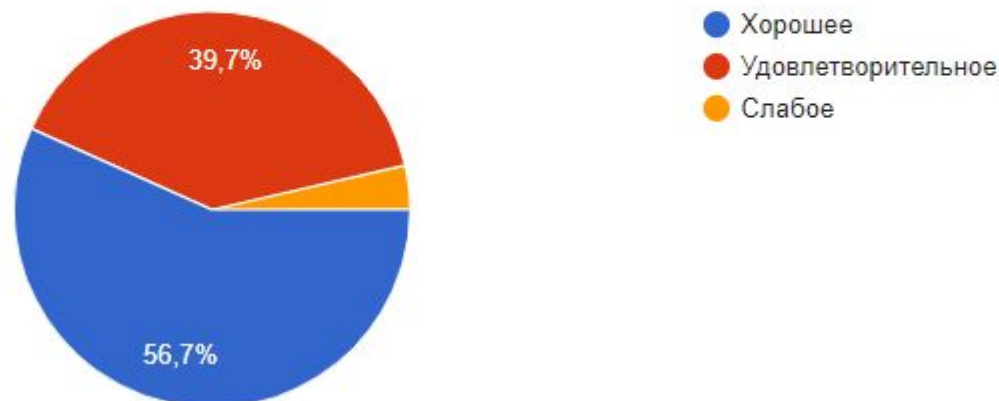


Рисунок 1 – Результаты самооценки здоровья респондентов

Выводы: анкетирование показало, что более 40% участников опроса не считают свое здоровье хорошим

Анкетирование:

4. Можно ли сказать, что Вы заботитесь о своем здоровье?

194 ответа

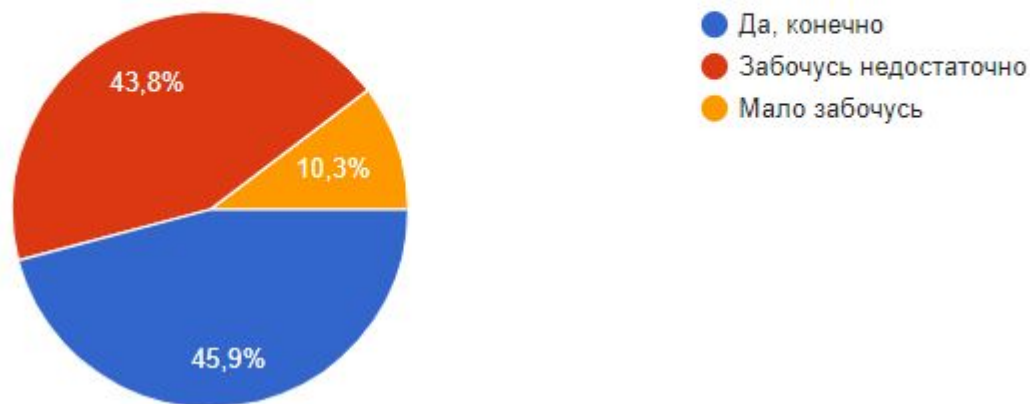


Рисунок 2 – Результаты заботы о своем здоровье респондентов

Выводы: анкетирование показало, что более 55%

участников опроса не заботятся или недостаточно заботятся о своем здоровье

Анкетирование:

5. Как Вы считаете, образ жизни, который Вы ведёте является здоровым?

194 ответа

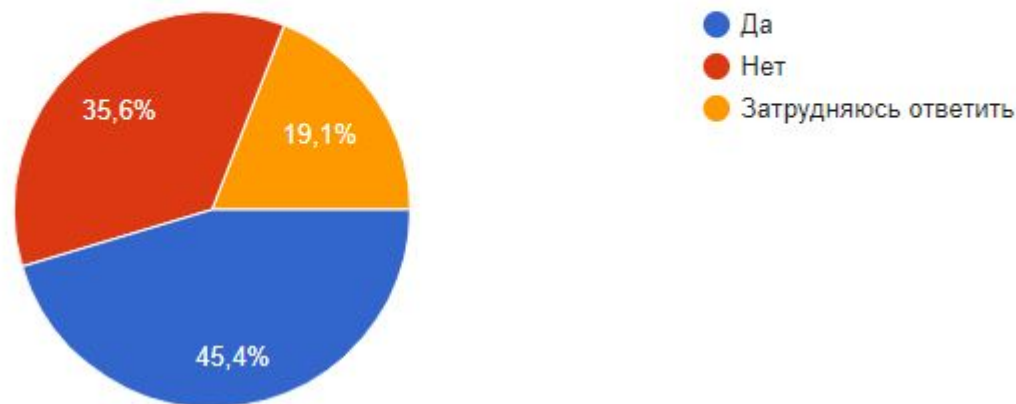


Рисунок 3 – Результаты образа жизни респондентов

Выводы: анкетирование показало, что более 54%

участников опроса не считают образ жизни, который они ведут

- здоровым

Анкетирование:

6. Занимаетесь ли Вы спортом?

194 ответа

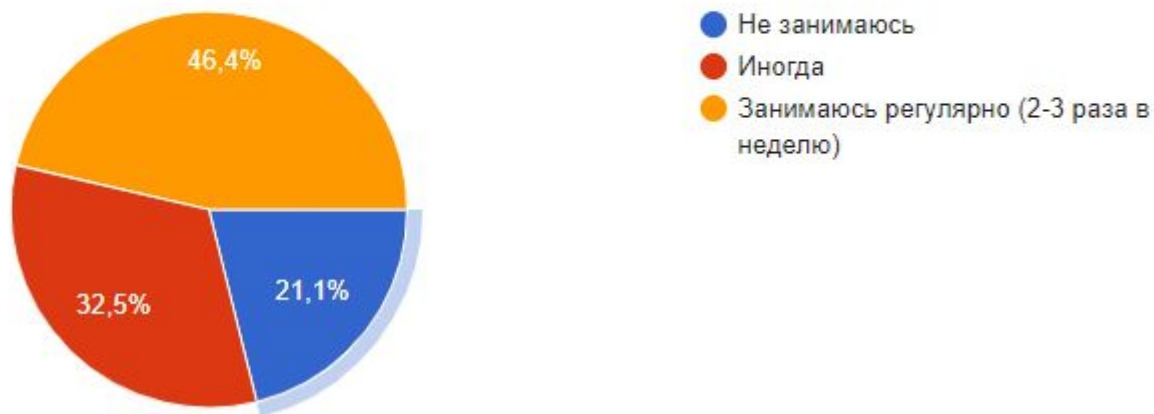


Рисунок 4 – Участники опроса, занимающиеся спортом

Выводы: анкетирование показало, что более 53% участников опроса не занимаются спортом или занимаются редко

Анкетирование:

6. Занимаетесь ли Вы спортом?

194 ответа

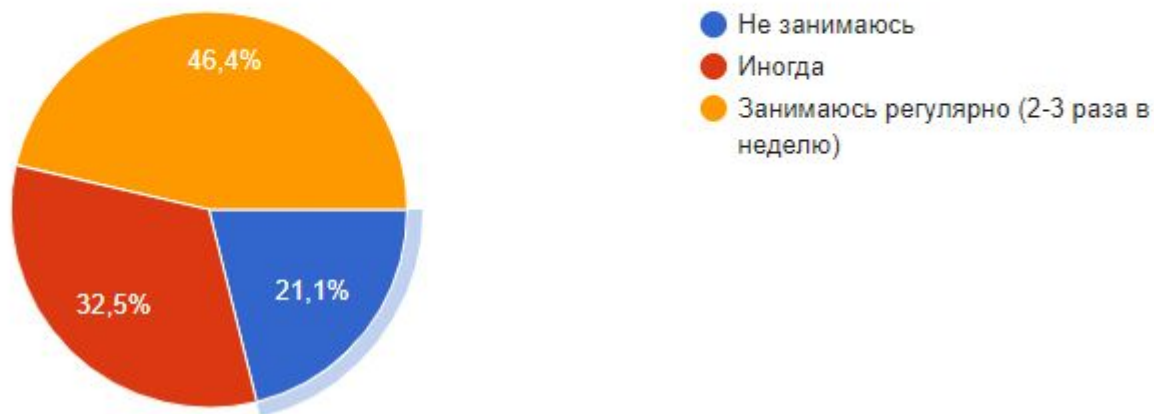


Рисунок 5 – Время, которое респонденты проводят за компьютером

/телевизором

Выводы: анкетирование показало, что 88% участников

опроса проводят за компьютером/телевизором более 1-2 часов в

день

Анкетирование:

13. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

194 ответа

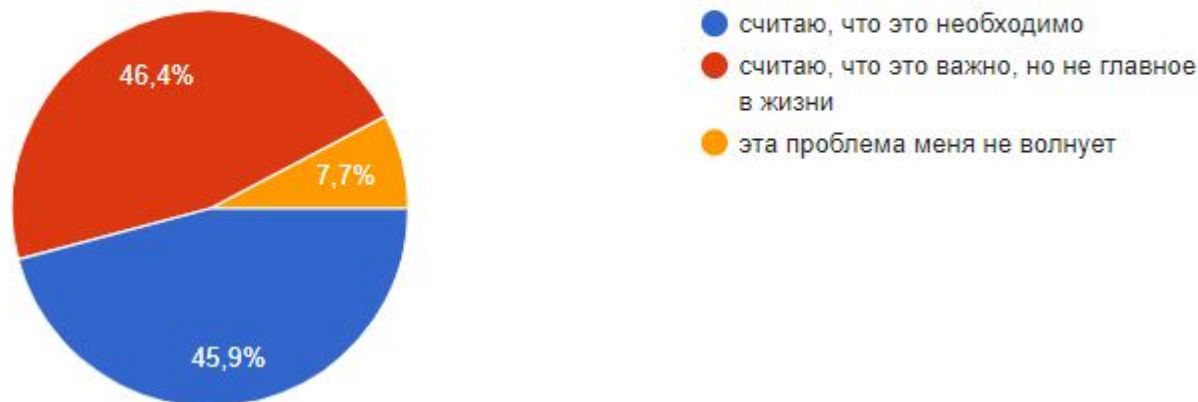


Рисунок 6 – Результаты опроса респондентов о необходимости придерживаться здорового образа жизни

Выводы: анкетирование показало, что более 92%

участников опроса считают, что важно придерживаться ЗОЖ

Анкетирование:

14. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?

194 ответа

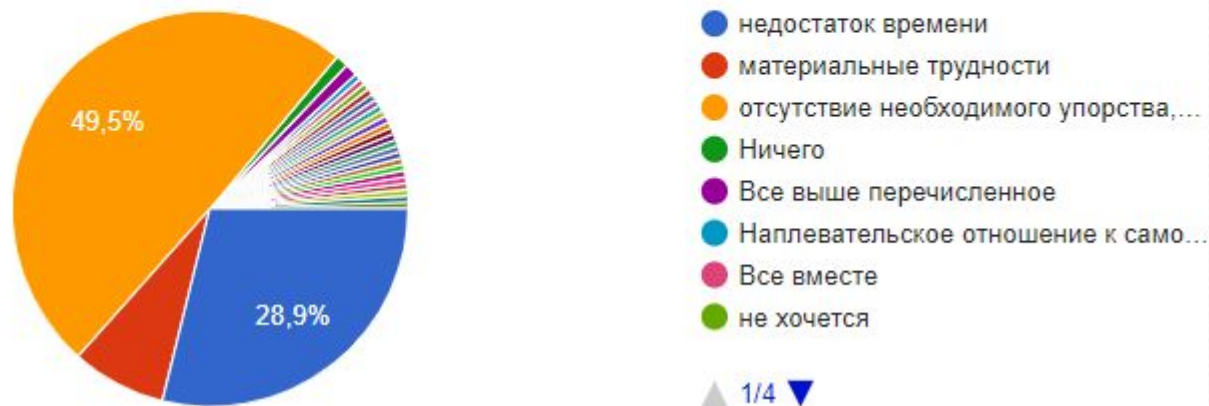


Рисунок 7 – Результаты опроса респондентов о том, что мешает им придерживаться принципов ЗОЖ

Выводы: анкетирование показало, что около 2% участников опроса принципиальные противники ЗОЖ, остальные 98% либо не имеют на это времени, либо у них отсутствуют необходимые знания и мотивация

Анкетирование:

14. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?

194 ответа

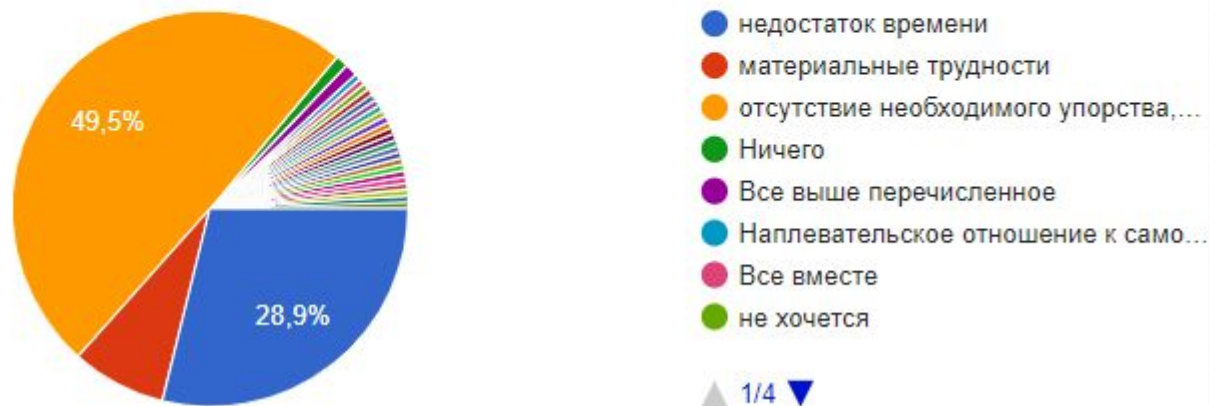


Рисунок 8 – Результаты опроса респондентов о желании узнать, как заботиться о своем здоровье

Выводы: анкетирование показало, что большинству

опрошенных интересно узнать о том, как заботиться о своем

здоровье

Анкетирование:

20. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья Вы с удовольствием посетили?

194 ответа

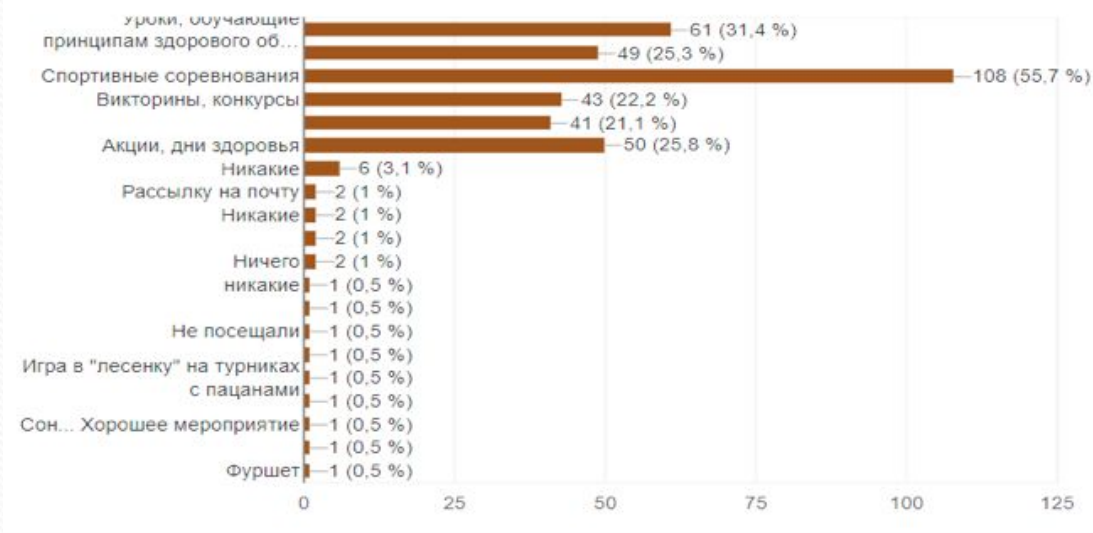


Рисунок 9 – Результаты опроса респондентов о мероприятиях, которые они хотели бы посетить в рамках пропаганды ЗОЖ

Выводы: анкетирование показало, что большинству участников опроса интересны различные спортивные соревнования, конкурсы и викторины

Мероприятия:

№	Мероприятие	Место проведения	Дата
1	Открытые тренировки	ZOOM	Март 2020-май 2020
2	Трекинг для всех	Парк Коломенское	Август 2020
3	Открытая тренировка	Школьный стадион	Сентябрь 2020
4	Соревнования для школьников и их родителей	ZOOM	Октябрь 2020
5	Лыжная прогулка для всех желающих	Парк Коломенское	Декабрь 2020

Фотоотчет:



Открытые тренировки в ZOOM. Март – май 2020 год

Фотоотчет:



Трекинг для всех (парк Коломенское). Август 2020 год

Фотоотчет:



Открытая тренировка на школьном стадионе. Сентябрь 2020 год

Фотоотчет:



*Лыжная прогулка для всех желающих (парк Коломенское).
Декабрь 2020 год*

Результат:

Я считаю, что цель проекта достигнута, участники поняли, что физические нагрузки и спорт – важные составляющие здорового образа жизни.

Даже во время самоизоляции и дистанционного обучения, участники проекта с удовольствием подключались к тренировкам и соревнованиям, вместе со своими родителями, братьями и сестрами, а многие пообещали себе, что, как только ограничения будут сняты, запишутся в спортивные секции и будут заниматься регулярно.