

# **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:**

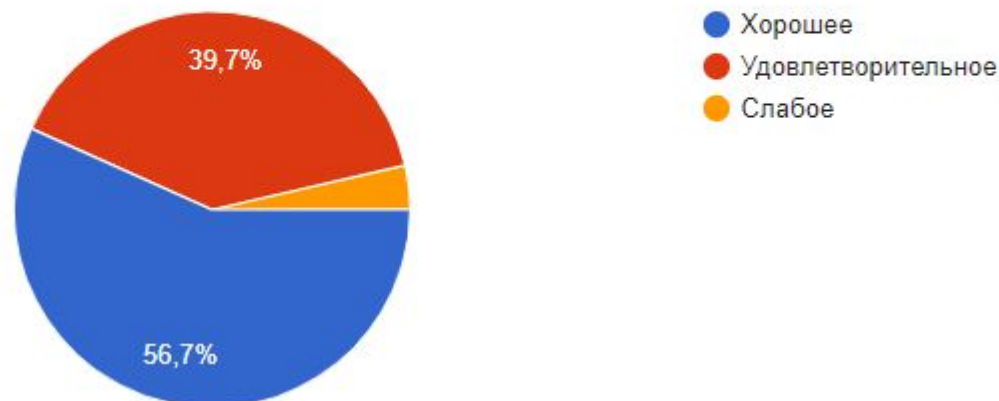
1. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья;
2. Повышение внимания школьников и их родителей к вопросам спорта и здорового образа жизни;
3. Повышение мотивации к двигательной активности.



# Анкетирование:

3. Дайте оценку состоянию вашего здоровья

194 ответа



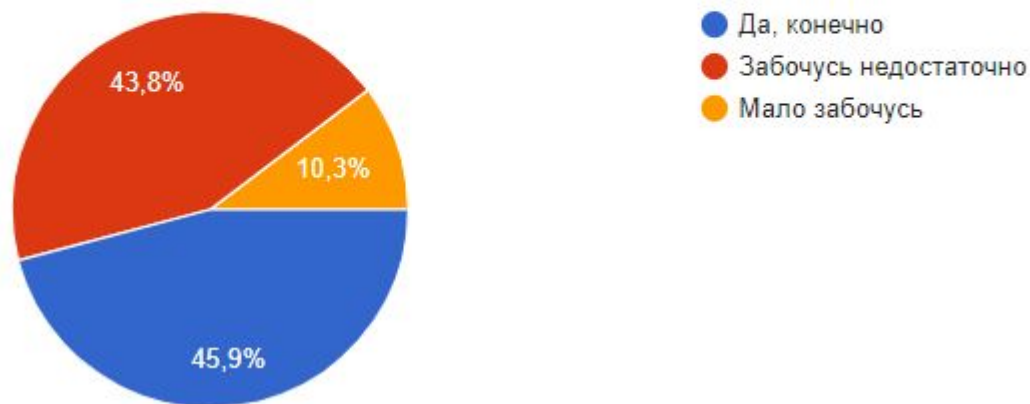
*Рисунок 1 – Результаты самооценки здоровья респондентов*

**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%

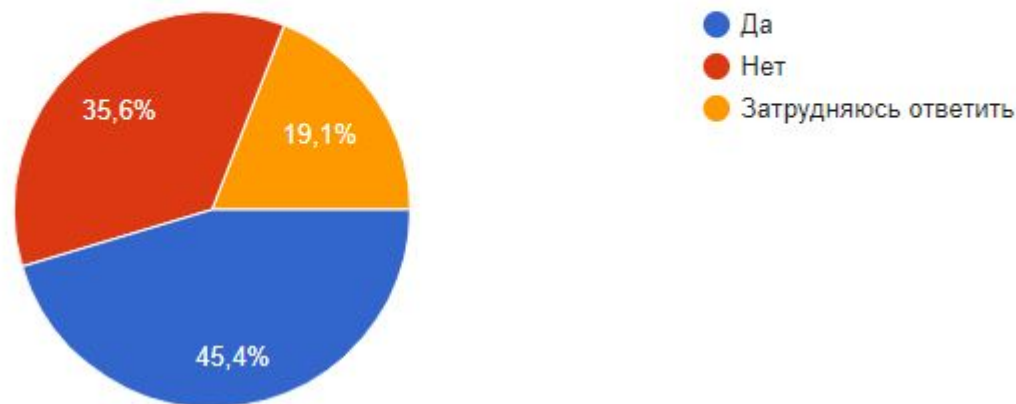
участников опроса не заботятся или недостаточно заботятся о своем здоровье



# 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%

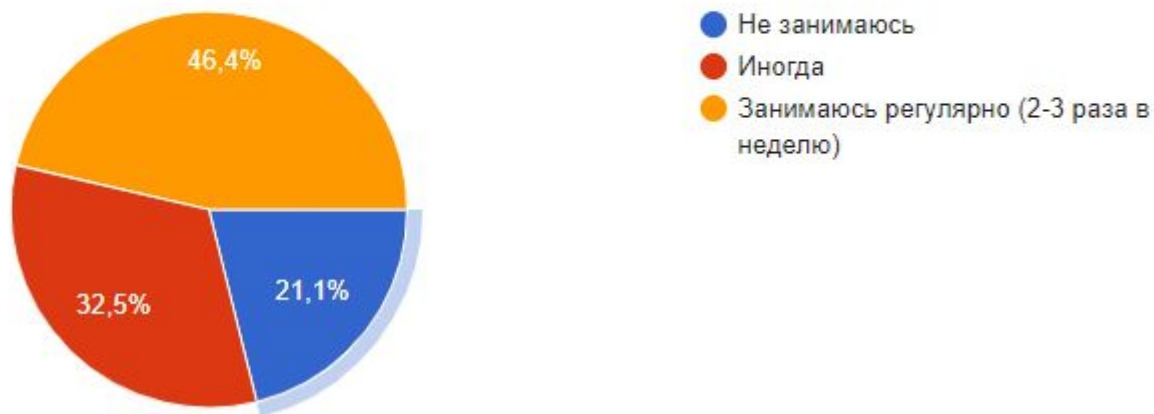
участников опроса не считают образ жизни, который они ведут

- 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

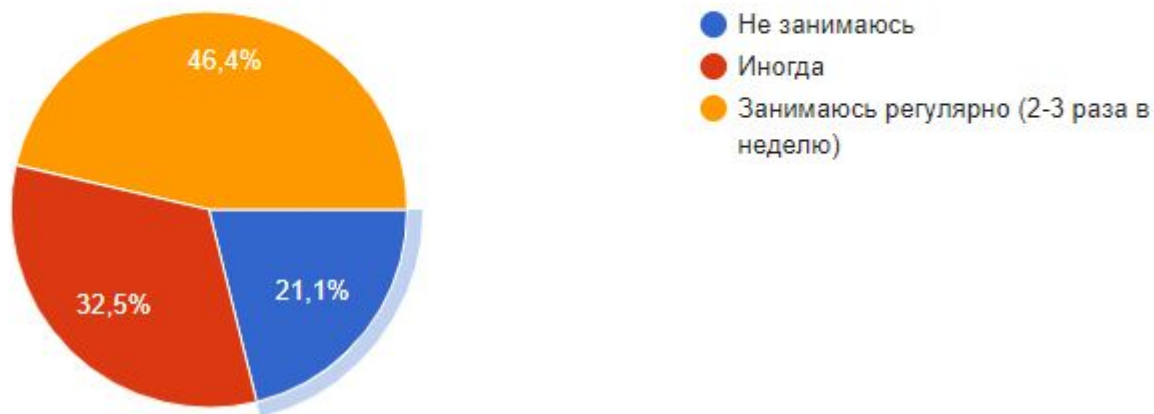


Рисунок 5 – Время, которое респонденты проводят за компьютером

/телевизором

**Выводы:** анкетирование показало, что 88% участников

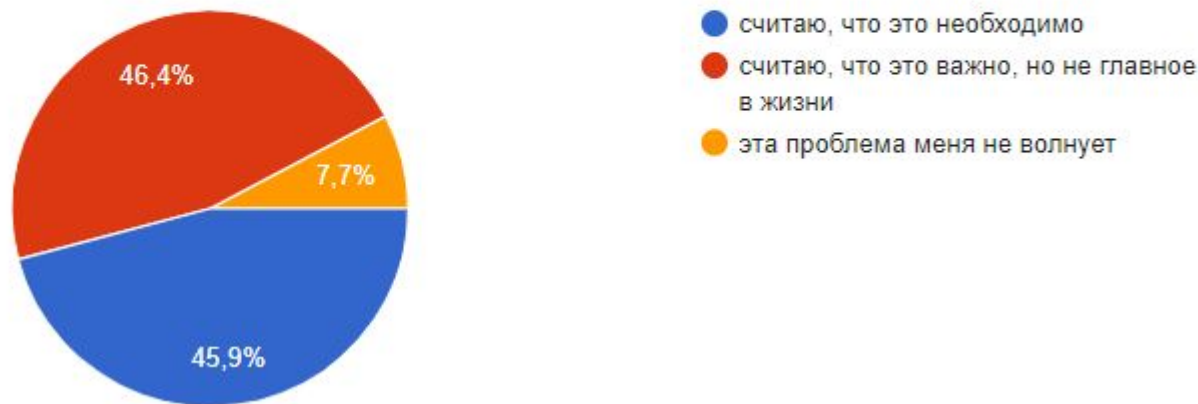
опроса проводят за компьютером/телевизором более 1-2 часов в

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*

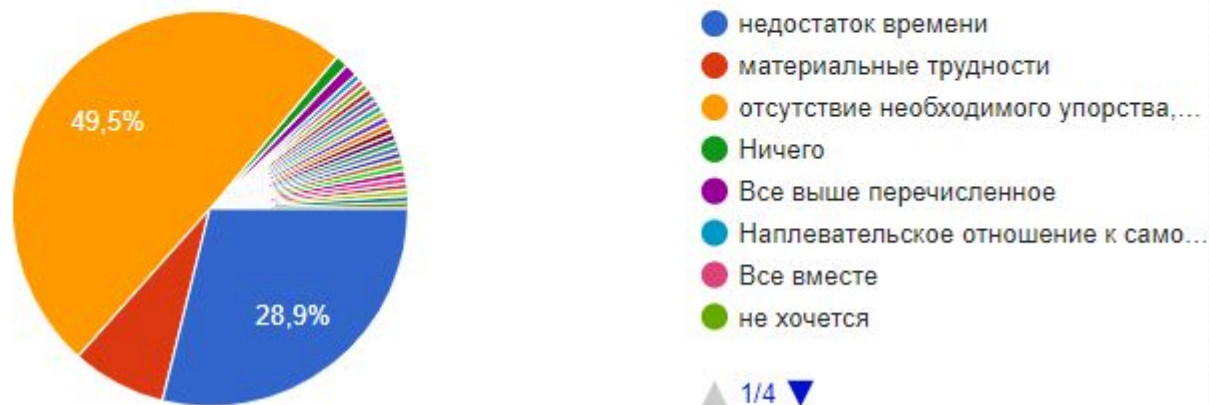
**Выводы:** анкетирование показало, что более 92% участников опроса считают, что важно придерживаться ЗОЖ



# Анкетирование:

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

194 ответа



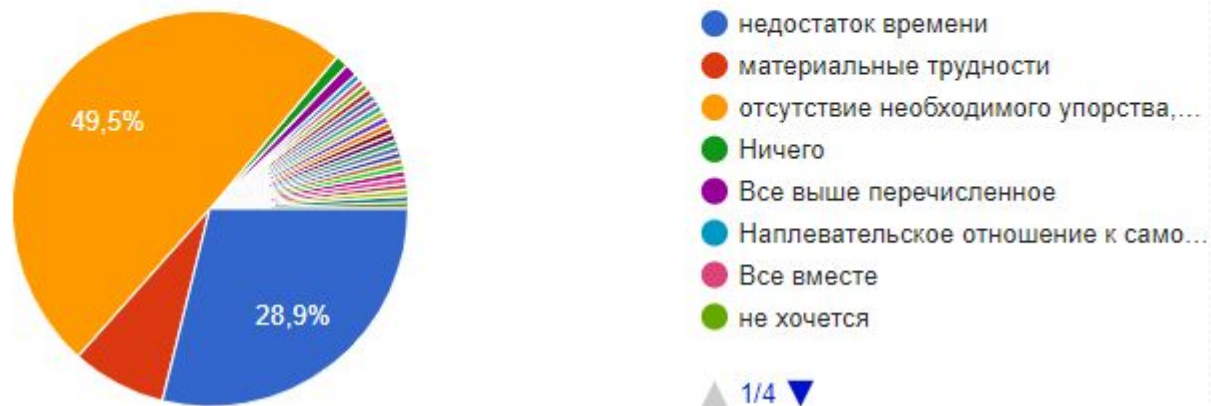
*Рисунок 7 – Результаты опроса респондентов о том, что мешает им придерживаться принципов ЗОЖ*

**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

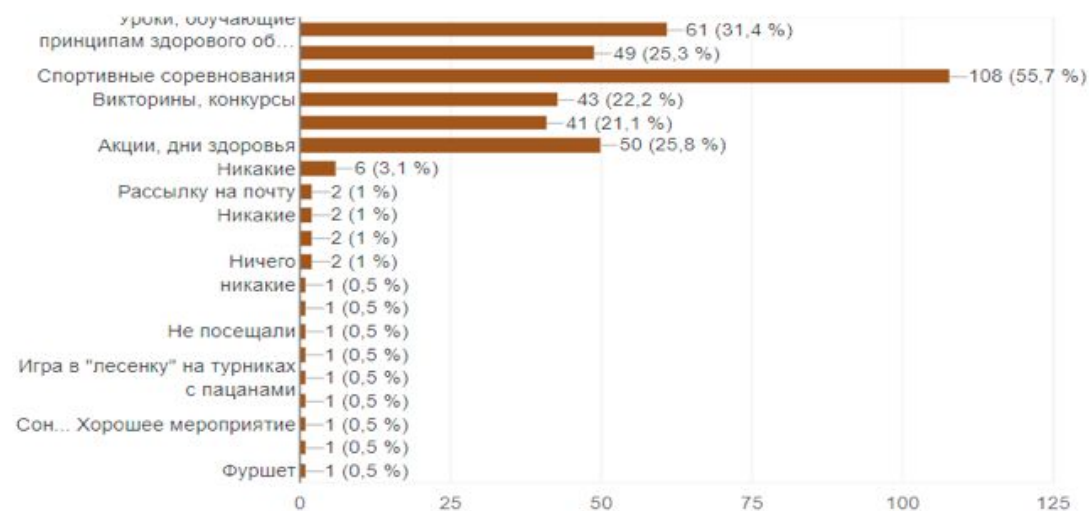
здоровье



# 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.*