Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Шаитикская основная общеобразовательная школа

**«Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

**Исследовательская работа на тему:**

***«Здоровый образ жизни учащихся школы»***



**Подготовила:**

Клепикова Светлана, ученица 9 класса

МКОУ Шаитикская ООШ

**Руководитель: учитель физической культуры**

Волгина Л.Г.

**2020г.**

**Оглавление**

Введение ……………………………………………………………………………..3-4

1. Здоровый образ жизни молодёжи……………………………………………..4

1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни……………………………….……4

1.2. Понятие здорового образа жизни в других странах………………………..5

1.3. Здоровый образ жизни и отношение к вредным привычкам молодёжи….5-6

1.4. ЗОЖ и правильное питание…………………………………………………….7

1.5. ЗОЖ и спорт…………………………………………………………………….…8

2. Тестирование старшеклассников на предмет ЗОЖ………………………......9

3. Рекомендации по формированию ЗОЖ для молодёжи…………………….….9

4. Cоциологический опрос старшеклассников…………………………………...10

Заключение…………………………………………………………………………10-11

Литература…………………………………………………………………………....12

Приложение 1, 2 (Тест: «Здоровый образ жизни», диаграмма опроса)…………13

Приложение 3 (Диаграммы по тесту ЗОЖ старшеклассников)…………………..13

Приложение 4 (Проект «Здоровое поколение»)………………………………...14-15

**Введение**

Здоровый образ жизни человека… Очень часто мы произносим эту фразу, но как редко мы задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Наше здоровье зависит от образа жизни, так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

* крепкую семью, успешную учёбу и работу;
* хорошую гигиену;
* правильное питание;
* отказ от любых вредных привычек;
* закаливание организма.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно.

Что сделать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни молодёжи, чтобы не пожалеть через много лет, когда вернуть уже будет многого невозможно?

В настоящее время становится актуальностью забота молодёжи о своём здоровье, это, можно сказать, становится **модным, здоровым -** сейчас **быть модно.**

Поэтому, я задаюсь целью написать проектно- исследовательскую работу для учащихся нашей школы, сверстникам, кому не безразлична проблема здорового образа жизни.

**Проблема:** Потребность молодёжи в формировании здорового образа жизни.

**Цель**: Создание условий для формирования здорового образа жизни молодёжи в сельском социуме.

**Задачи:**

1. Дать понятие здорового образа жизни.

2. Определить главные направления здорового образа жизни человека.

3. Как русские люди и за рубежом относятся к понятию здорового образа жизни.

4. Провести тестирование учащихся на предмет: здорового образа жизни и выработать рекомендации для сохранения здоровья молодёжи.

5. Выявить приоритетное направление в оздоровлении подрастающего поколения в д. Шаитике на основе социологического опроса учащихся.

6. Составить проект, направленный на формирование здорового образа жизни для молодёжи в исследуемой деревне.

**Предмет исследования**: Составляющие здорового образа жизни.

**Объект исследования**: учащиеся 6 - 9 классов МКОУ Шаитикской ООШ

**Гипотеза основная:** Предполагаем, что не все старшеклассники придерживаются здорового образа жизни.

**Гипотеза рабочая:** Предполагаем, что есть потребность молодёжи деревни Шаитик в организации досуга через оздоровление.

**Методы исследования:**

* теоретический анализ литературы
* интернет ресурсы по данной теме
* тестирование
* социологический опрос
* работа с документами

В ходе написания проектно-исследовательской работы использовалась литература по составляющим здорового образа жизни, статьи из Большой российской энциклопедии и интернет ресурсы по данной теме.

Заявленная тема данной работы, на мой взгляд, актуальна, востребована для молодёжи маленькой деревни, которая, надеюсь, найдёт отклик среди подрастающего поколения и поможет сформировать определённые выводы лично для себя, кто думает и заботится о своём здоровье.

# 1.Здоровый образ жизни молодёжи.

**1.1. Общее понятие о здоровом образе жизни.**

В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок («сидячий образ жизни»), увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

- занимайся только приятной тебе работой;

- всегда имей собственную точку зрения;

- придерживайся правил рационального питания;

- откажись от вредных привычек;

- спи при температуре 17-18º С;

- относись ко всему с любовью и нежностью;

- занимайся активным умственным трудом;

- периодически употребляй сладости;

- люби жизнь и все, что тебя окружает;

- занимайся физическим трудом.

Вроде все просто, но мы любим крайности. Кто-то половину своей жизни просиживает с пультом на диване, кто-то до отвала наедается, а кто-то работает до изнеможения, даже во время сна успевая просчитывать выгодность сделки. А потом от болезней его не может избавить даже совершенная современная медицина. На 50% [**здоровье**](http://vashezdorovei.ru/) человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведет, на 20% - генетический фактор и наследственность, еще 20% составляют условия жизни (экология, климат, место жительства), 10% - здравоохранение. (таблица 1)

Таблица 1

#### 1.3. Понятие «здорового образа жизни» в других странах?

Швеция

Для шведов забота о **здоровье** – это, прежде всего, физическая активность. Они предпочитают ходить, гулять, быть активными, двигаться до самой старости, поэтому еле передвигающиеся (но зато передвигающиеся) старички там никого не удивляют. Неделя «спортивных каникул» также очень здоровая традиция. Ну а про двухколесного друга жители этой страны никогда не забывают.

США

Мировое лидерство по ожирению показательнее любого социологического опроса. Правда, между собой о здоровом образе жизни американцы говорят не реже, чем англичане о погоде. Показывает их стремление быть здоровыми и пропаганда курения, которую начинают еще в детском садике.

Китай

В одном из докладов Министерства здравоохранения Китая прозвучали неутешительные цифры: оплатить медицинские услуги могут всего 25% городского и 10% сельского населения этой страны. Но древние традиции не дают китайцам вымирать: они много двигаются, едят мало, но часто, умеют быстро расслабляться и практически повседневно практикуют массаж и иглоукалывание.

Япония

Японские социологи, собрав информацию об образе жизни и привычках долгожителей этой страны, вывели свои принципы здорового образа жизни: больше спать, меньше есть, уметь расслабляться, постоянно заставлять мозг работать, уметь смеяться, не одеваться слишком тепло, не пить и не курить. Все японцы хотят быть здоровыми, но, к сожалению, предпочитают двигательной активности чудодейственные препараты, которые постоянно рекламируют по телевизору.

## 1.4. Здоровый образ жизни и отношение к вредным привычкам?

Понятие «здоровый образ жизни»социологическое. Энциклопедия социологии разъясняет его так:

*здоровый образ жизни представляет собой концепцию социальной политики***,** которая основывается на признании высокой значимости здоровьяв социуме, ответственность за сохраненияздоровья со стороны индивида, государства, общества и социальной группы и

утверждающую необходимость принятия конкретных действий и мер, направленных на создание благоприятной и безопасной окружающей среды.

Если говорить проще, здоровый образ жизни– это то, что позволяет нам, живя в неблагоприятной экологии и стрессовых ситуациях большого города, хорошо себя чувствовать; это то, что позволяет нам сохранить крепкое здоровье и активность до глубокой старости.

*Здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме. Улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.*

В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. *Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств.* *Жизнь идет, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться.* Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья. Например, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, как правило, у них нарушен баланс положительных и отрицательных эмоций, ощущений. Пища порой компенсирует потребность в самоутверждении, в признании. Пристрастие к обильной пище дорого обходится: среди полных нет долгожителей, у них часто выходят из строя сердце, печень, желудок.

Другой порок – **курение.** Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. Причин много, а исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешевых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля. Вот так, вместе с сигаретой в дым превращается наша жизненная мечта. Аналогичны причины **алкоголизма.** Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

Поэтому надо с юношеского возраста вырабатывать в себе отрицательное отношение к вредным привычкам. Уметь вовремя сказать: нет. Противостоять соблазнам. Сделать правильный выбор. Ежедневно воспитывать в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

**1.5.Здоровый образ жизни и правильное питание**

Пища, которую мы едим, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, постоянное их обновление, а также является источником энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от характера питания. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. *Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы*

Все теории питания пытаются решить одну проблему: поступление в организм в правильных пропорциях достаточного количества углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. [Правильное питание](http://vashezdorovei.ru/zdorovoe-pitanie/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-i-pochudeniya) основывается на соблюдении режима (оптимально четырехразовое питание с интервалом 4-5 часов между приемами пищи); соблюдении калорийности рациона (взрослому человеку в среднем необходимо 3 тыс. ккал); соотношении белков, жиров, углеводов (умственный труд – 1:0,8:3, физические нагрузки – 1:1:5, в среднем – 1:1:4); потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты). Питание должно быть рациональным и сбалансированным. Во взрослеющий организм должно поступать достаточное количество витаминов, которых содержится много во фруктах и овощах, организм должен получать продукты, содержащие белок. Это молочная и

кисломолочная продукция, телятина, рыба. Питание должно быть разнообразным. Желательно хлеб есть твёрдого помола, содержащий пищевые отруби, которые помогают очистить организм от шлаков. Конечно, не увлекаться сладким, всё вкусное есть в меру.

Есть такое выражение про питание человека, которое пришло из глубокой древности: «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть». Данного высказывания мы все должны придерживаться, оно должно стать основой правильного питания и нашего здоровья.

**1.6.Здоровый образ жизни и спорт.**

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Ежедневные занятия спортом – залог красоты и здоровья. Важно, чтобы спорт кроме пользы доставлял удовольствие, а для этого необходимо выбрать подходящий вам вид спорта. Для женщины лучшим спортом является регулярное плавание, для тех, кто ведет сидячий образ жизни идеально подойдут пешие прогулки или туристические походы, бегом в равномерном ритме можно заниматься всей семьей, также как и ездой на велосипеде, зимой не стоит забывать про лыжи и коньки. Важно помнить, что любой спорт при неправильном к нему подходе является травмоопасным. Занятия спортом, физкультурой помогают поддерживать здоровье в норме, восстанавливать утраченные силы, избавляться от лишнего веса, укреплять мышцы и т.д. Спорт предупреждает старение организма, закаливание благосклонно помогает предупредить и выстоять перед многими болезнями.

Поэтому, с детства надо воспитывать любовь к физкультуре, заботясь о своём здоровье, помня в мыслях, что только «в здоровом теле - здоровый дух».

**2. Тестирование старшеклассников на предмет здорового образа жизни.**

Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведут старшеклассники, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни. У кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

См. результаты тестирования в диаграммах - Приложение 3

Итак, тестирование было проведено, среди старшеклассников: результаты таковы. Подтвердилась основная гипотеза исследования: не все ребята заботятся о своем здоровье. Из 18 опрошенных (респондентов) ведут здоровый образ жизни (количественный анализ) следующий:

9 класс (5 опрошенных): 4 человек (12 баллов набрали), у всех остальных есть риск подорвать здоровье, ребята набрали меньше 10 баллов. Ещё не задумываются всерьёз о своём здоровье. (Таблица 2)

10 класс:(8 опрошенных): 11 баллов набрали: 4 человека, 12 баллов: 1 ученик(Таблица 3)

11 класс: (12 респондентов) дали следующие результаты ответов: 11 баллов-1 человек, 12 баллов- 11 человек. (Таблица 4)

Радует то, что чем старше ребята по возрасту, тем больше задумываются о здоровье.

 ЗОЖ по мнению старшеклассников общая диаграмма (36 респондентов участвующих в тестировании) Таблица 5

Качественный анализ данного теста определяется следующим:

* часто ребята волнуются по пустякам, поэтому набрали по 0 баллов
* мало, кто ест хлеб из отрубей, хотя это очень полезно;
* любят ребята есть сладости, но чрезмерное потребление может привести к болезням, например сахарному диабету;
* ну и проблема с курением, хотя отношение к вредным привычкам у всех ребят отрицательно, даже у тех, кто курит.

**3. Рекомендации по формированию здорового образа жизни.**

Как же преодолеть подобные пороки? Помочь сформировать здоровый образ жизни молодёжи?

* *Следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом.* Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, *надо устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.*
* Необходимо *влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.*
* *Жить радостно и увлеченно!*
* *Учитесь радоваться жизни* – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать себя счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная учёба или работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

**4. Социологический опрос старшеклассников.**

Старшеклассникам 6, 7, 8, 9 классов было предложено принять участие в социологическом опросе, который представлен был следующими вопросами: Что бы Вы хотели, чтоб было в вашей деревне, с целью оздоровления молодёжи:

1.Хороший школьный спортзал

2. Тренажёрный зал

3. Другое (написать самим)

Данный опрос выявил потребность молодёжи: (Приложение № 2, Таблица 6)

* 1. В школьном спортзале (20 ответов из 32 опрошенных.)
  2. В тренажёрном зале (19 ответов из 32 опрошенных)

Ребята ещё хотели бы, чтобы в селении Бавтугай был построен новый спортивный зал *и тренажерный комплекс.* Это мечта, но что-то можно изменить и преобразовать в нашем поселении в будущем, так как очень много спортсменов у нас в школе. Если очень захотеть!

Занятия физической культурой, спортом востребованы нынешней молодёжью сельского социума, тем самым подтвердилась рабочая гипотеза исследования. Сейчас в

школе обучатся 20 человек, 15 человек посещают различные спортивные секции. Уроки физической культуры дети просто обожают, спортивные секции посещают регулярно и с огромным желанием. Спортивный зал старенький, небольшой по размеру. Надеюсь, что со временем дети смогут заниматься в современном школьном спортзале.

Хочу предложить проект «Здоровое поколение», который представлен в Приложении 4. На мой взгляд, проект поможет поддерживать и формировать здоровый образ жизни молодёжи сельского социума!

**Заключение**

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научить ребят, молодёжь бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная проектно-исследовательская работа, на мой взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Результаты социологического опроса выявили потребности старшеклассников в строительстве школьного спортзала и тренажёрного зала на территории сельского социума. Для реализации желаний молодёжи можно предложить администрации села Бавтугай начать с малого, это реализовать проект «Здоровое поколение» на воплощение которого потребуется, по моим подсчётам, около 700000 рублей для закупки спортивного тренажёрного оборудования.

Хочется, чтобы нынешняя молодёжь и в будущем подрастающие поколения заботились о своём здоровье, чтобы было желание жить на родной земле, вернуться сюда вновь, хорошо и культурно отдохнуть, знать, чем можно заняться в свободное время, куда приложить себя, а это и профилактика правонарушений в социуме, и позитивная организация досуга молодёжи.

Тем самым в ходе исследования подтвердилась основная и рабочая гипотезы. Это потребность молодёжи в организации досуга через оздоровление (строительство школьного спортзала и тренажёрного зала), и части старшеклассникам обратить внимание на формирование своего здорового образа жизни.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и **модным** становится **быть здоровым.**

Поэтому, мы - молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!

**Литература.**

1. Иванов Ю.С. Большая Российская энциклопедия./ Ю.С. Осипов, – М.научное издательство, 2008г. – 300 с.

2. Профилактика алкоголизма, табакококурения, наркомании и токсикомании у детей и подростков / Под ред. Л.И. Кудря, С.А. Горячковой. - Архангельск, 2004. – 70 с.

3. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации / В.Ф. Регулян, - Душанбе: Ирфон, 1990.- 400с.

4. vashezdorovei.ru

5. www.bobruisk.by

Приложение 1

**Тест по теме: «Здоровый образ жизни»**

1) Часто ли вы едите свежие овощи и фрукты? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

2) Стараетесь ли вы регулярно употреблять волокнистую пищу, хлеб из отрубей или густого помола? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

3) Любите ли вы свою учёбу? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

4) Ограничиваете ли вы употребление сахара? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

5) Занимаетесь ли вы чем-нибудь помимо учёбы (хобби)? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

6) Есть ли у вас человек, которого вы любите? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

7) Часто ли вам бывает скучно? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)

8) Занимаетесь ли вы видами спорта, опасными для здоровья? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)

9) Вы курите? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)

10) Вы употребляете алкогольные напитки? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)

11)Ваш вес в норме? (да - 1 балл, нет – 0 баллов)

12) Часто ли вы волнуетесь или беспокоитесь по пустякам? (да – 0 баллов, нет – 1 балл)

Если вы набрали 11-12 баллов – вы ведете действительно здоровый образ жизни, при том не ради галочки.

Если набрали меньше, вам есть над, чем работать:

Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!».

Остальные рискуют потерять драгоценное здоровье в ещё в молодости.

Приложение 2

**Графические результаты опроса.**

Таблица 6



Приложение 3

**Тестирование по проблеме ЗОЖ старшеклассников**

Таблица 2



Таблица 3

Таблица 4



Приложение 4

**Проект: Здоровое поколение.**

**Проблема:** Потребность молодёжи в тренажёрном зале в д. Шаитик.

**Цель:** Создание условий для формирования здорового образа жизни молодёжи д. Шаитик.

**Задачи проекта**:

1. Определить помещение для тренажёрного зала спортзал школы в деревне Шаитик.

2. Провести косметический ремонт данного помещения, подготовить его для использования тренажёров.

3. Закупить тренажёрное оборудование администрацией сельского поселения д. Шаитик. (Изыскать средства на закупку тренажёрного оборудования).

4. Определить ответственное лицо за эксплуатацию тренажёров и безопасное их применение школьниками, молодёжью.

5. Определить время работы тренажёрного зала.

**Целевая аудитория:**

1.Учащиеся МКОУ Шаитикской ООШ (1-9 классы).

2. Молодежь деревни.

**Актуальность проекта**:

Приоритетным направлением в образовании является формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. Поэтому, важно ещё в школьном возрасте относится бережно к своему здоровью, при этом заниматься физкультурой, тренировать тело к физическим нагрузкам, укреплять мышцы, что будет являться профилактикой многих заболеваний, поддержанием тела и мышц в тонусе, а также занятия любимым делом, что будет являться оздоровлением и профилактикой правонарушений на территории поселения.

Социологический опрос старшеклассников показал потребность молодёжи в тренажёрном зале и школьном спортзале. (Из 18 опрошенных – 10 ответов, за тренажёрный зал в поселении и 8 человек ответили за школьный спортзал).

Построить школьный спортзал возможности сейчас нет, нет финансов, это дорогостоящее дело. В настоящее время: уроки физкультуры и секции проходят в маленьком спортзале, помещении школы.

Дешевле закупить и оборудовать тренажёрный зал, т.к. это будет способствовать формированию ЗОЖ подрастающего поколения.

**Реализация проекта** (собственный продукт):

1.На начальном этапе будет реализация проекта осуществляться в тесной взаимосвязи с администрацией сельского поселения д.Шаитик. Необходимо определить место, где будет реализоваться тренажёрный зал.

2. Ремонт помещения.

3. Закупка спортивных тренажёров, например, велотренажёров, беговых тренажёров.

Предназначение спортивных тренажёров: при выполнении тех или иных физических упражнений укрепляются мышцы тела. Например:

*Велотренажёры*  для укрепления мышц ног, сжигание жира, укрепление сердечно-сосудистой системы, которые могут эксплуатироваться не только в спортзале, но и в тренажёрном зале.

*Беговые дорожки*: способствуют сжиганию жиров, можно использовать и взрослым населением.

4. Определение ответственного лица за использование тренажёров и время работы тренажёрного зала.

**Предполагаемые результаты:**

* Хочется надеяться, что нововведение будет одобрено ребятами, молодёжью и взрослым населением.
* Занятия на спортивных тренажёрах принесут радость, хорошее настроение, а главное здоровье подрастающему поколению.

**Срок реализации проекта**: в течение 2019-2020 гг., долгосрочный проект.

**Риски**:

* Найти помещение для тренажёрного зала.
* Отсутствие финансовой поддержки.
* Найти специалиста для использования (эксплуатации) спортивных тренажёров.

**Стоимость проекта:** 700.000 рублей.

**Рефлексия:** Для чего я создаю проект?

Нужно ли это для молодёжи?

Безусловно - да!

Мы молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!

Хочется, значит - получится!