

Простая, но полезная, Всем школьникам известная



Выполнен ученицей 11Б класса
ЮУ «СОШ №23» города Находки

Приморского края
Нейфельд Светланой

Научный руководитель
Учитель физкультуры
Жук Лариса Витальевна

Цели и задачи

Цель исследования: выяснить, какая утренняя физическая зарядка полезна для организма.

Задачи:

- ✓ 1. Ознакомиться и проанализировать исследования ученых, о пользе и вреде утренней зарядки.
- ✓ 2. Выяснить, что означает слово «правильная» утренняя физическая зарядка.
- ✓ 3. Составить рекомендации по выполнению правильной утренней зарядки.
- ✓ 4. Провести анкетирование среди учащихся.



Предмет исследования:
физиология и гигиена человека

Объект исследования:
утренняя зарядка

Гипотеза: правильная утренняя зарядка положительно влияет на организм, действует на него оздоравливающе, не причиняя кого-либо вреда.

Физиология пробуждения

Необходимо возбудить нервную систему с помощью:

- ✓ Интенсивных звуковых сигналов;
- ✓ Интенсивных зрительных сигналов;
- ✓ Интенсивной импульсации от различных органов организма.

Задачи зарядки

- Устранить последствия сна
- (отечность, вялость, сонливость)
- Увеличить тонус нервной системы
- Усилить работу основных систем организма



Что нужно знать?

- ✓ Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.
- ✓ Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и

выносливость



На зарядку становись!

Мир дружит с зарядкой!

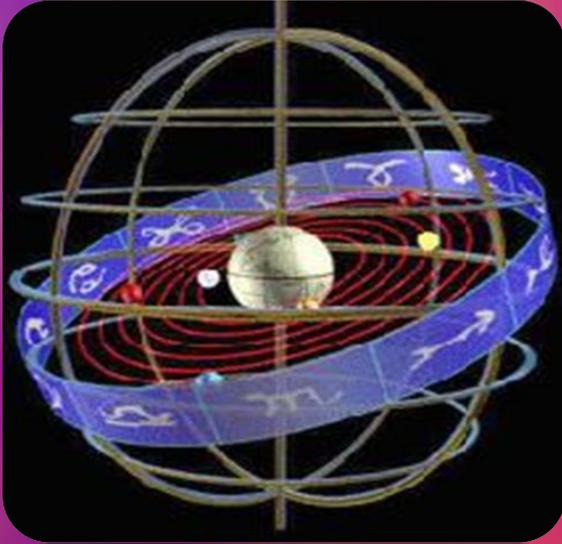


А вы не с

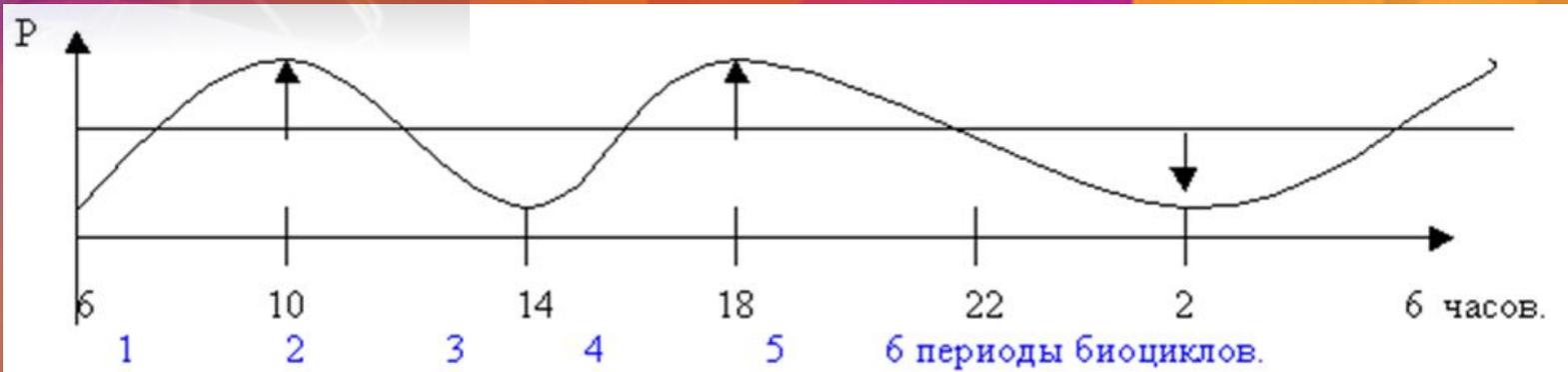
**«Зарядку не делаешь!
Рискуешь подцепить инфекцию!»
– Ложь или**



Биологические часы

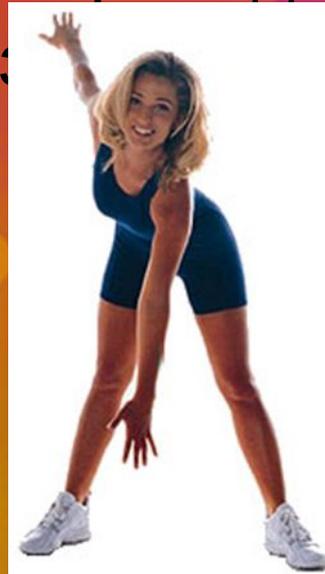


Биологические часы — внутренние генетически запрограммированные ритмические механизмы, служащие для временного упорядочивания биологических функций и поведения



Подходы к выполнению УЗ

- ✓ Длительность – минимально 7-15 минут
- ✓ уровень общей физической подготовленности, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами
- ✓ Зарядка не должна приводить к выраженному утомлению организма



Индивидуальный подход: физическая нагрузка

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- ✓ Состояние здоровья организма
- ✓ Общую физическую подготовленность организма
- ✓ Индивидуальные биологические ритмы организма



Особенности каждого организма

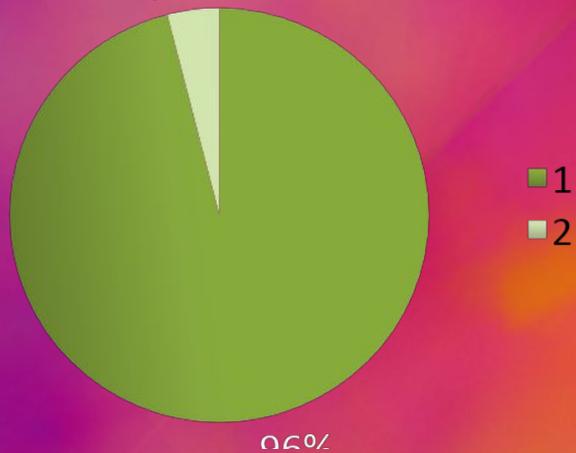
- ✓ люди утреннего типа - «жавороки»
- ✓ люди дневного типа - «голуби»
- ✓ люди вечернего типа - «совы»



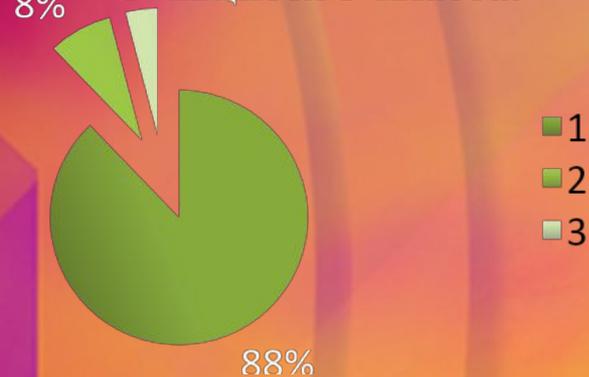
Анкетирование 1

Ваше отношение к утренней зарядке

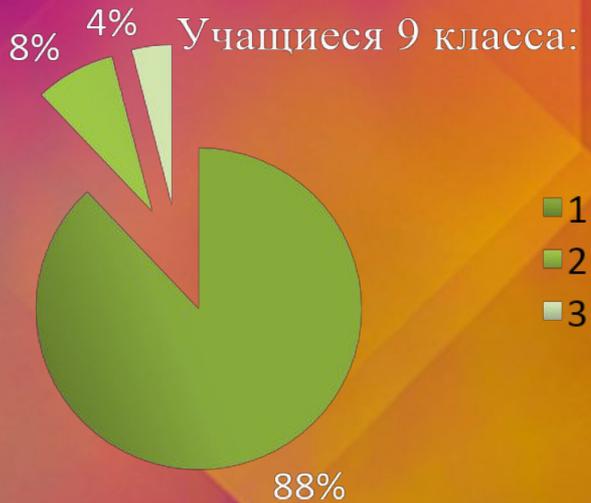
Учащиеся 2 класса:



Учащиеся 5 класса:



Учащиеся 9 класса:



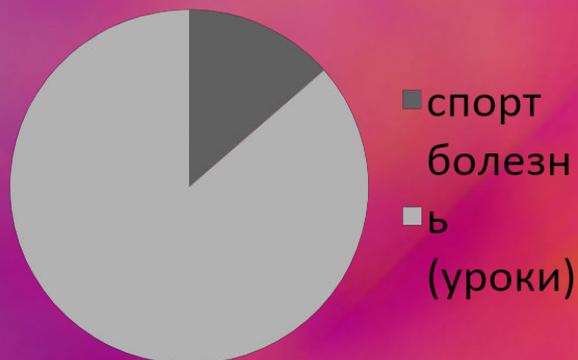
Учащиеся 10 класса:



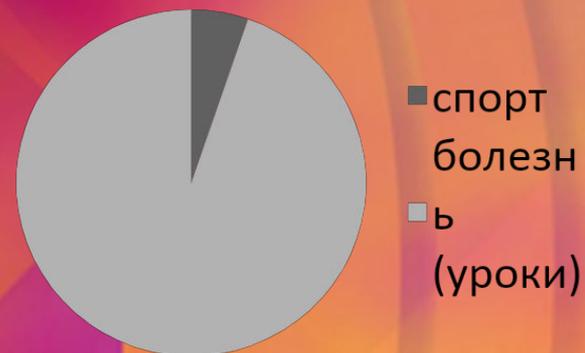
Анкетирование 2

Занятия спортом и пропуски по болезни

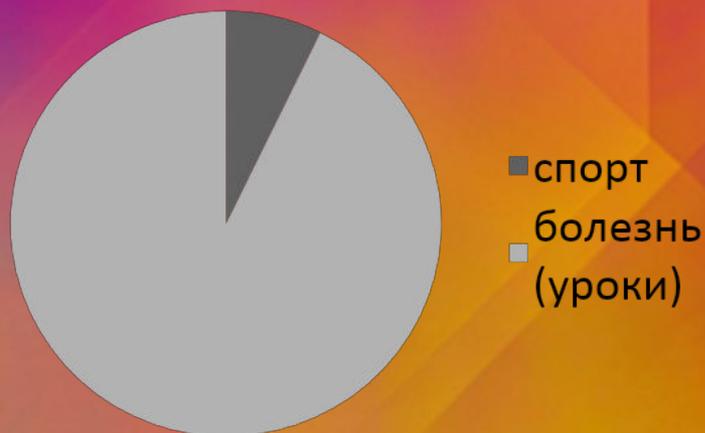
Уч-ся 2 класса 26 чел.



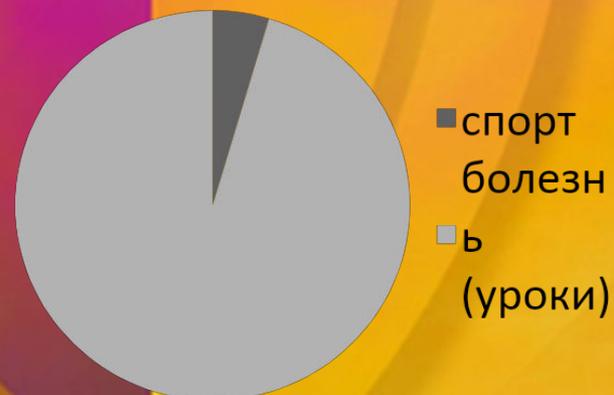
Уч-ся 5 класса 23 чел.



Уч-ся 9 класса 26 чел.



Уч-ся 10 класса 25 чел.



Выводы

- Я подтвердила свою гипотезу, что утренняя зарядка положительно влияет на организм оздоравливающе, не причиняя какого-либо вреда.
- Ответьте себе честно на вопрос: А вы любите свое тело? Кто, как никто другой, будет любить его, если не вы? И что, как не зарядка, может подарить вашему телу утром свежесть, бодрость и силу?
- Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Литература

- 1. Бондин В. И., “Атлас физических упражнений для красоты и здоровья”, М.: Физкультура и спорт, 1990г.
- 2. Гордияш Е.Л., Жигульская И.В. и др. Физическое воспитание в школе 2008 г.
- 3. Горкин А.П. Большой энциклопедический словарь школьника 1999 г.
- 4. Добровольского В.К. - М.: Физкультура и спорт, 1974. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Коца Я. М. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
- 5. Микулич П. В., Орлов Л. П., “Гимнастика”, М.: Физкультура и спорт, 1959г.
- 6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1999. - 231 с.
- 7. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Зимкина Н.В. М. - М.: Физкультура и спорт, 1982. Физиология человека.
- 8. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. 2009 г.