

Исследовательская работа.
Тема: «Утренняя гимнастика»

Подготовил: Борисенко Алина,
ученица 9а класса

Руководитель: Вернохай В.Н.,
учитель физкультуры

г. Санкт-Петербург

2021 г.

Оглавление

Введение.....	3
Раздел 1. Теоретическая часть.....	4
Глава 1. Утренняя гимнастика. Общие сведения. Польза утренней гимнастики.....	4
Глава 2. Утренняя гимнастика для разных возрастных и биоритмических групп.....	6
Глава 3. Виды утренней гимнастики.....	16
Раздел 2. Практическая часть.....	17
Заключение.....	20
Списки литературы.....	21
Приложение.....	22

Введение.

Тема исследования. Утренняя гимнастика как залог здорового образа жизни.

Актуальность. В настоящее время большинство людей ведет малоподвижный образ жизни, а утренняя гимнастика является простым и доступным способом поддержания своего тела в тонусе.

Цель исследования. Выявить актуальность утренней гимнастики среди моего окружения.

Задачи:

- 1) Обозначить пользу утренней гимнастики на организм.
- 2) Представить разные комплексы гимнастик для разных групп людей.
- 3) Провести опрос на тему «Делаете ли вы утреннюю гимнастику?»

Раздел 1. Теоретическая часть.

Глава 1. Утренняя гимнастика. Общие сведения. Польза утренней гимнастики.

Зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка улучшает внимание занимающихся. Она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Физические упражнения зарядки – простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая утренняя гимнастика служит хорошим средством укрепления здоровья. Такая гимнастика полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Разные люди обладают различными способностями приспосабливаться к условиям внешней среды, труда, отдыха. От индивидуальных возможностей организма зависит уровень здоровья, а значит и те формы гимнастики, которые могут быть рекомендованы в качестве средства оздоровления.

Польза утренней зарядки:

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
- Обладает закаливающим действием.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.

Глава 2. Утренняя гимнастика для разных возрастных и биоритмических групп людей.

Для каждого человека, в зависимости от его индивидуальных ритмов и возраста нужен свой подход к определению комплекса утренней гимнастики.

Мы рассмотрели две классификации. В зависимости от индивидуальных биоритмов и в зависимости от возрастной группы.

I. Классификация по возрасту.

1) Утренняя гимнастика для детей.

Ежедневная утренняя гимнастика для детей проводится до завтрака, в хорошо проветренной комнате.

Гимнастика для детей 4-5 лет длится не более 6 минут.

Для детей 5-8 не более 10 минут.

Для детей 8-12 лет не более 15 минут.

Комплексы гимнастики для детей:

Комплекс № 1

1. Ходьба на месте, хаотично или по кругу (1 минута).

Исходное положение: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь.

2. Поднимаем выпрямленные руки вверх, через стороны с обращенными вперед ладонями, тянемся. Опускаем руки.
3. Приседание. Ребенок, присев на корточки, кладет руки на колени и слегка опускает голову к коленям. Затем ребенок встает и прячет руки за спину, выпрямляя корпус. Руки за спиной, кистью одной руки малыш держит кисть другой, плечи отведены назад.
4. Поднимание рук в стороны до уровня плеч. Ребенок поднимает руки в стороны до уровня плеч и отводит их несколько назад (ладони обращены вниз), выпрямляя корпус и подняв голову. Затем медленно опускает руки вдоль туловища.

5. Бег. (15-25 секунд)

6. Ходьба (1 минута).

Комплекс № 2

1. Ходьба на месте, хаотично или по кругу

Исходное положение: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь.

2. Руки на пояс. Наклон туловища вперед, затем выпрямление.

3. Поднимание и опускание рук. Ребенок, поднимает одновременно обе руки вверх. Затем опускает руки вдоль туловища.

4. Поднимание выпрямленных рук вперед, вращение кистей. Опускание рук вдоль туловища.

5. Приседания. Ребенок приседает на корточки, обхватывает голени руками и слегка наклоняет голову вперед. Далее встает, заложив руки за спину.

6. Бег. (15-25 секунд)

7. Ходьба (1 минута).

2) Утренняя гимнастика для подростков.

В возрасте 13 лет и старше многие школьники с малым интересом относятся к утренней гимнастике, но многие занимаются спортом, считая именно такую физическую активность более полезной. Важно объяснить таким детям, что польза именно от утренней гимнастики очень высока и кроме того легко можно совмещать упражнения во время зарядки с упражнениями имеющими значения в выбранном виде спорта.

Комплекс № 1

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим наверх. Повторять 2-5 раз.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
10. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.

3) Утренняя гимнастика для взрослых.

Взрослым также как и детям важно выполнять утреннюю гимнастику для поддержания общего тонуса организма.

1) Комплекс утренней гимнастики №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
8. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
9. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
10. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

Комплекс утренней гимнастики №2

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.

3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.

7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.

8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.

9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.

14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.

15. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

4) Утренняя гимнастика для пожилых людей.

Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. В пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для пожилых людей должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте.

Физкультура для пожилых людей должна быть непременно. Научно доказано, что физкультура для пожилых людей, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

Комплекс № 1

1. Поставить ноги на ширине плеч и положить руки на пояс, вдыхать через нос, выдыхать через рот (20 секунд);
2. Ходьба, сначала медленная, затем постепенно ускоряющаяся и к концу упражнения вновь замедляющаяся, дыхание и руки свободные (2 минуты);

3. Расставить ноги на ширине плеч, подниматься на цыпочки и поднимать руки вверх через стороны с вдохом, опускаться и опускать руки вниз с выдохом (2-5 раз);
4. Ноги на ширине плеч и руки на поясе, медленно наклонять голову к плечам, вперед и назад, поворачивать в стороны (1 минута);
5. Поставить ноги на ширине плеч с вдохом, совершить наклон туловища вправо с выдохом, при этом правая рука старается достать правое колено, а левая рука левую подмышечную впадину, повторить влево (2-5 раз в каждую сторону);
6. «Ножницы» руками перед собой, разводя руки вдыхать, сводя выдыхать (2-5 раз);
7. Оставить ноги на ширине плеч и руки на поясе с вдохом, поворачивать туловище вправо и влево с выдохом (по 2-5 раз в каждую сторону);
8. Ноги на ширине плеч и руки на поясе остаются, поднять ногу согнутую в колене и одновременно отвести руки в противоположную сторону с вдохом, вернуться в исходное положение с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
9. Поставить ноги на ширине плеч с вдохом, наклонить туловище вперед и вытянуть руки над головой параллельно полу с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
10. Ходьба в различном темпе и с разной высотой поднятия коленей (2 минуты);
11. Расставить ноги на ширине плеч, подниматься на цыпочки и тянуться руками вверх через стороны с вдохом, опускаться и опускать руки вниз с выдохом (2-5 раз).

II. Классификация по биоритмам.

Три биоритмических типа:

- Люди утреннего типа - «жаворонки»
- Люди дневного типа - «голуби»
- Люди вечернего типа - «совы»

Людей, у которых пик активности физиологических функций приходится на утренние часы, называют «жаворонками».

«Жаворонки» легко и рано просыпаются, хорошо чувствуют себя по утрам, в утренние часы у них регистрируется наилучшая для их организма физическая и умственная работоспособность.

В вечернее же время такие люди чувствуют себя вялыми, уставшими, у них появляется сонливость, желание поспать. Умственная и физическая работоспособность заметно понижены. При работе в ночные или вечерние смены «жаворонки» допускают большое количество ошибок, в эти часы у них снижена способность принимать правильные решения.

Из сказанного следует, что утренняя зарядка «жаворонков» может быть более длительной и интенсивной, чем у «голубей» и особенно «сов». Им показаны занятия на открытом воздухе, с применением закаливающих процедур (холодных или контрастных обливаний и других). В зарядку «жаворонков» может быть включен бег трусцой и даже силовые упражнения.

Людей, у которых пик активности физиологических функций приходится на вечерние или ночные часы, называют «совами».

«Совы» с трудом встают рано, часто чувствуют себя по утрам разбитыми, вялыми, в плохом настроении. Умственная и физическая работоспособность в утренние часы у них низкая.

В вечерние же часы совы часто ощущают прилив сил, хорошее самочувствие, активность, желание действовать. Спортсмены - «совы» показывают свои лучшие результаты, если соревнования проходят во второй половине дня.

Объективно, в утренние часы у «сов» наблюдаются невысокие функциональные показатели физиологических систем, в том числе снижена сопротивляемость организма неблагоприятным факторам.

Следовательно, утренняя зарядка «сов» должна быть менее интенсивной и длительной, чем у «жаворонков». Не целесообразно использовать в зарядке более или менее длительный бег, прыжки, силовые упражнения.

Особенно осторожно в утренние часы «совам» следует относиться к закаливающим процедурам, так как сопротивляемость организма в этот период времени у них ниже, чем в вечерние часы. В виду этого, целесообразней перенести закаливающие процедуры на вечер.

Людей, у которых пик активности физиологических функций приходится на дневные часы, называют «голубями».

«Голуби» занимают промежуточное положение между «жаворонками» и «совами». Соответственно, физическая нагрузка во время зарядки «голубей» должна быть несколько меньше, чем у «жаворонков», но больше, чем у «сов».

Как уже говорилось, наиболее простым и в то же время достаточно эффективным способом оценки адекватности нагрузки является самочувствие после зарядки.

Следует отметить, что принадлежность организма к тому или иному биологическому типу задана генетически и не может быть исправлена никакими внешними влияниями.

Глава 3. Виды утренней гимнастики.

Всего выделяют несколько видов утренней гимнастики:

Оздоровительная гимнастика. Предусматривает стандартный комплекс упражнений, подобных гимнастике на уроках физкультуры, физкульт -минутках на производстве и в учебных заведениях. Разновидностью оздоровительной гимнастики является ритмическая гимнастика, важным элементом которой выступает музыкальное сопровождение выполняемых движений.

Гигиеническая гимнастика. Применяется с целью сохранения и улучшения здоровья, поддержания на должном уровне умственной и физической работоспособности, активности.

Образовательно-развивающая гимнастика. Она включает в себя еще несколько подпунктов, дающих бодрость и прилив сил.

Раздел 2. Практическая часть.

Материалы и методы исследования.

Для определения процента учеников, занимающихся утренней гимнастикой, а также их мнения на этот счет была составлена анкета (Приложение 1).

В разделы анкеты вошли вопросы о продолжительности выполнения утренней гимнастики и степени пользы.

Опрашиваемой аудиторией явились ученики 7-11 классов.

Результаты исследования.

Как видно из первой диаграммы большинство опрошенных не делают утреннюю гимнастику. На практике оказалось, что делают гимнастику только мальчики седьмых классов. Старшие классы и девочки ответили отрицательно на данный вопрос.

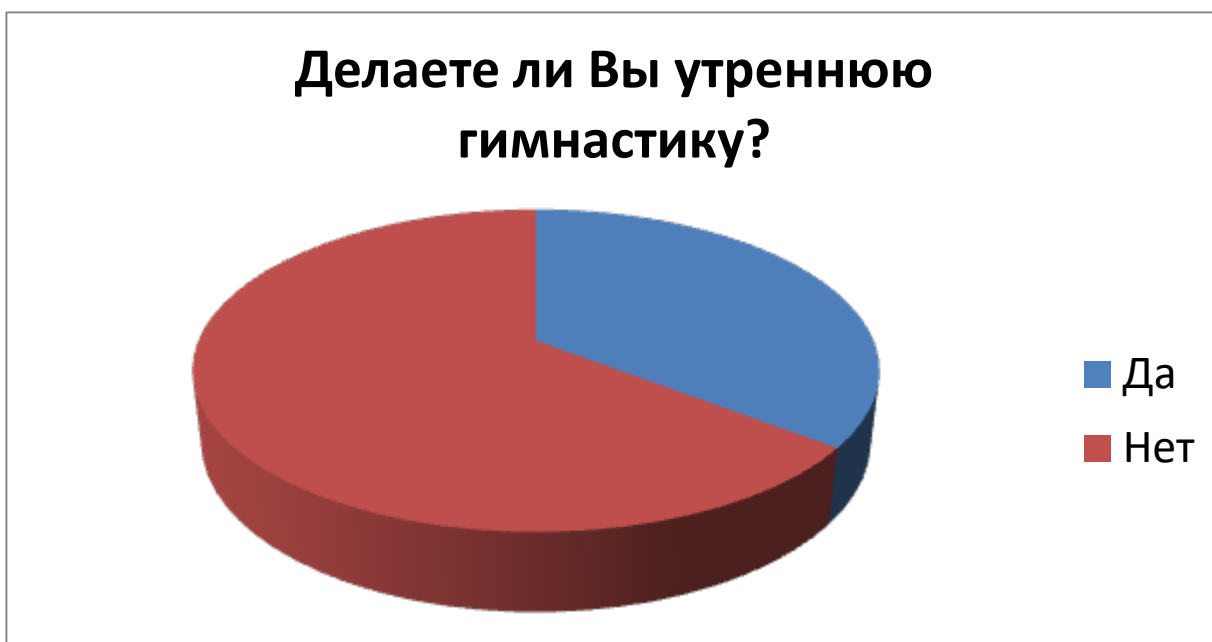


Рис. 1

На второй диаграмме представлено соотношение длительности проведения зарядки среди ребят, которые ответили положительно на первый вопрос.

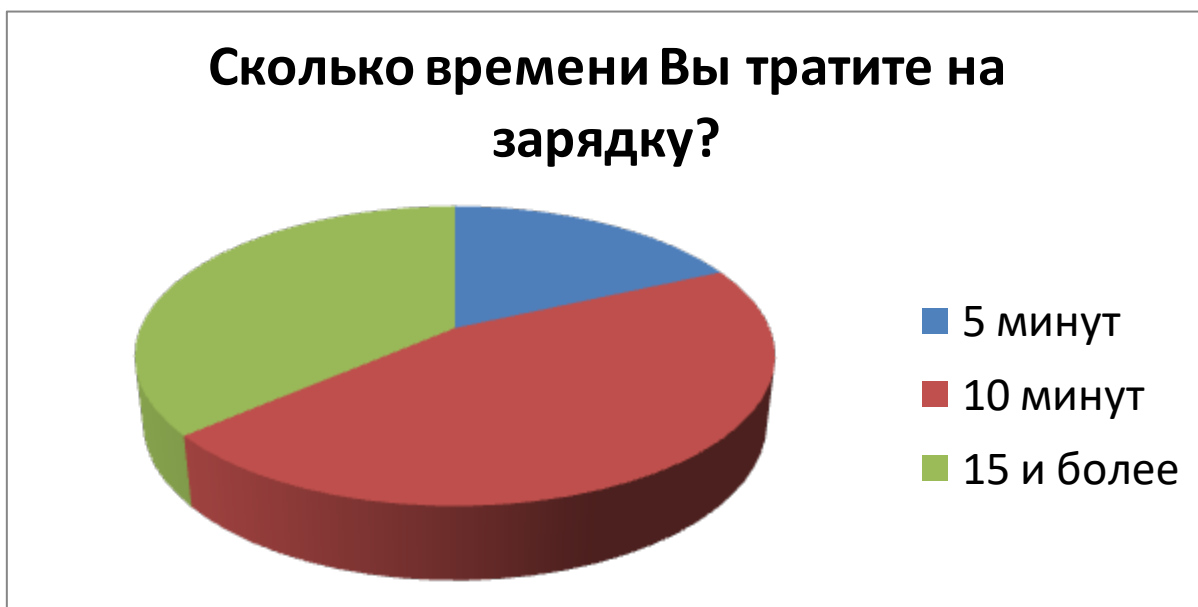


Рис.2

Также мы спросили у ребят, приносит ли утренняя гимнастика пользу. Почти все ответили положительно, один человек не смог определиться и один не считает утреннюю гимнастику полезной.



Рис.3

Заключение.

Выводы:

Таким образом, в нашей исследовательской работе представлен обзор на теоретический материал об утренней гимнастике. А также проведен опрос учеников 7-11 классов.

- 1) Обозначена польза утренней гимнастики.
- 2) Представлены сходства и различия гимнастик для разных возрастов и биоритмических групп.
- 3) Проведен опрос на тему «Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?».
- 4) Составлены рекомендации и перспективы.

Перспективы

- 1) Проведение просветительских работ о пользе утренней гимнастики среди учащихся 5-7 классов.
- 2) Дальнейшее ведение данной работы с проведением наглядных опытов.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М. Просвещение, 1984 г.
2. Микулич П. В., Орлов Л. П., «Гимнастика», М.: Физкультура и спорт, 1959г.
3. Куценко Г. И., «Книга о здоровом образе жизни», М.: Профиздат, 1987г.
4. Википедия (<https://ru.wikipedia.org/>)

Приложение 1

Анкета

- 1) Ваш пол:
 - ☐ Мужской
 - ☐ Женский
- 2) Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?
 - ☐ Да
 - ☐ Нет
- 3) Как долго Вы делаете ее?
 - ☐ 5 минут
 - ☐ 10 минут
 - ☐ 15 и более
- 4) Как вы считаете, это помогает Вам лучше себя чувствовать?
 - ☐ Да, конечно
 - ☐ Затрудняюсь ответить
 - ☐ Нет, не вижу особых результатов.