



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
“ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им.О.В. ТЕРЁШКИНА”

Тема проекта (исследовательской работы) "Какие изменения происходят в организме подростков под влиянием занятий физическими упражнениями"

Автор: Костина Яна Сергеевна

Студентка группы № 112

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им О.В.Терешкина»

Руководитель: Гумарова Елена Алексеевна

Преподаватель высшей категории

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им О.В.Терешкина»

г. Лесной, 2020

Содержание

Введение	3
Основная часть	
1. План мероприятий по реализации проекта	5
2. Ожидаемый результат	9
3. Бюджет	10
4. Риски проекта	11
5. Распространение результата	12
Заключение	15
Список использованной литературы	17
Портфолио проекта	18

Введение

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни

Авиценна

Существенно изменились условия жизни людей. Физический труд в ряде производств чуть ли не полностью оказался вытесненным механизацией и автоматизацией. Раньше люди вынуждены были много ходить, переносить тяжести, достаточно трудиться в быту. Теперь к их услугам быстроходный и комфортабельный транспорт, изнеживающие жилищные условия - лифты, центральное отопление, горячее водоснабжение. Вот и получается, что миллионы людей сейчас испытывают «мышечный голод». В известной степени комфорт может лишить человека здоровья, если не включить в свою жизнь, в свой быт необходимую двигательную активность.

Я занимаюсь в спортивной секции каратэ Киокушинкай уже 5-й год. На данный момент у меня жёлтый пояс (5кю). С прошлого года посещаю инструкторские семинары под руководством очень серьёзных людей в каратэ (Приложение 7 рис. №1,2,3,4,8,9). Являюсь призером Чемпионата России по кумите (Приложение 7 рис. №6,7), победитель Чемпионата и Первенства Свердловской области по кумите (Приложение 7 рис. №5). Сама планирую в будущем стать тренером, и для приобретения опыта, я посещаю младшую группу и помогаю тренеру с малышами.

Выбрала эту тему, т.к. мне это интересно. Я сама как действующий спортсмен должна, понимать, как влияют различные физические упражнения на здоровье, так как есть упражнения, которые приносят пользу, а есть такие,

при выполнении которых, можно нанести вред здоровью. В дальнейшем я планирую стать инструктором по каратэ и набрать свою группу ребят.

Актуальность данной темы в том, что состояние здоровья населения напрямую зависит от соблюдения правил здорового образа жизни, одним из элементов которого являются обязательные занятия физическими упражнениями.

Цель: доказать, что регулярные занятия физическими упражнениями являются обязательным условием нормального формирования подрастающего организма человека.

Задачи:

1. Изучить научную информацию по данной теме.
2. Исследовать группу подростков на предмет физического развития.
3. Выявить особенности физического развития подростков с соответствием с возрастом.
4. Проанализировать полученные результаты, воспитать активную жизненную позицию, ответственное отношение к работе с подростками.

Предмет исследования: - Физическое развитие подростков.

Объект исследования: группа подростков 12-17 лет, занимающихся в секции каратэ.

Гипотеза: если регулярно заниматься физическими упражнениями, это будет способствовать нормальному формированию организма подростка.

Методы исследования:

- Изучения теоретического материала по теме исследования.
- Анкетирование. Домашнее задание.
- Тестирование (физические упражнения).
- Обработка результатов.

1. План мероприятий по реализации проекта

1 этап. Для работы с подростками я должна подготовиться; изучив специальную литературу и интернет-источники, чтобы правильно построить занятия, не навредить детскому организму. Затем составить план работы с группой, которую мне доверил тренер и проанализировать результаты, насколько эффективен мой проект по отношению подрастающего поколения.

Из литературных источников, мне стало известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С.П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные, утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И, наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма (пример:[1]).

С глубокой древности известно значение чистого воздуха и физических упражнений в борьбе за здоровье и долголетие. Отец медицины - древнегреческий ученый Гиппократ, проживший 104 года, проповедовал, что для продления жизни необходимы разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Известный греческий писатель и историк Плутарх называл движения «кладовой жизни» (пример:[2]). От греков и римлян высокая оценка значения физических упражнений для организма человека в основных

чертах дошла до нашего времени. Врачи и ученые всех стран и народов рассматривают дозированную физическую нагрузку и вообще движения в различных формах как действенное средство оздоровления организма, предупреждения многих заболеваний, продления жизни (пример:[3]). Та самая автоматизация, которая намного облегчила физический труд, потребовала от современного человека огромного нервного напряжения. А известно, что хроническое умственное утомление, и особенно переутомление, при отсутствии физической активности прежде всего неблагоприятно воздействует на центральную нервную систему. Чрезмерная напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психического перенапряжения, и хроническое умственное переутомление без физической «разрядки» подрывают здоровье, вызывают наступление преждевременной старости, являются источником болезней, падения общей работоспособности. В наш век атома и кибернетики умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним, это не значит, что пропорционально уменьшаются требования к физическому развитию. Как раз наоборот: напряженный умственный труд требует хорошей физической подготовки человека. Ведь занятия физкультурой и спортом укрепляют не только мышцы, но и нервы, стимулируют мысль, благодаря улучшению кровоснабжения мозга обеспечивают более надежную его работу (пример:[5]).

Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии. **Физические упражнения** воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Регулярные занятия

физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. Если же *мышцы бездействуют* — ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека (пример:[7]).

Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье. Малая физическая активность подростка может привести к ряду серьезных изменений в его организме (пример:[6]).

- Первым и особенно важным пунктом является отражение сидячего образа жизни на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При отсутствии движения дыхание замедляется и становится поверхностным. Это приводит к снижению обмена веществ.

- Происходит застой крови в ногах, что понижает работоспособность всего организма и в первую очередь мозга. У ребенка снижается внимание, ослабевает память, увеличивается время для поиска правильного решения.

- Организм детей, которые не получают достаточного движения, теряет способность сопротивляться инфекционным заболеваниям.

- С учетом того, что питание таких детей зачастую не сбалансировано и перенасыщено углеводами и жирами, то возникает угроза ожирения.

- Малоподвижные дети отличаются слабой мускулатурой. В связи с этим они не могут долго удерживать тело в правильном положении. Итогом этого становится искривление осанки.

2 этап. Исследования группы подростков на предмет физического развития.

Чтобы лучше узнать своих подопечных, их физическое развитие, а также планировать дальнейшую работу с ними, я провела анкетирование (Приложение 5) в своей спортивной секции на тему «Ваша спортивная жизнь», где общее число опрошенных детей: 10, из них 5 мальчиков и 5 девочек. В эксперименте участвовали подростки от 12 до 17 лет.

Результаты опроса:

- 1) 1 человек- делают по утрам зарядку; 3 человек- делают зарядку иногда; 6 человек- не делают зарядку вообще.
- 2) у 6 человек любимый вид спорта- каратэ, у 1 человек- настольный теннис; у 1 человека- легкая атлетика; у 1 человек- футбол; у 1 человек- волейбол.
- 3) 4 человек- посещали спортивную секцию, когда учились в начальных классах; 6 человек- посещает спортивные секции; 0 человек – не посещают спортивные секции.
- 4) 1 человек- регулярно посещают бассейн; 3 человек- купаются только летом в открытых водоемах; 3 человек- не занимаются плаванием совсем; 3 человек редко посещают бассейн и водоемы.
- 5) 7 человек- участвуют в спортивных мероприятиях и довольно часто занимают призовые места; 3 человек- иногда участвуют в спортивных

мероприятиях; 0 человек-вообще не участвуют в спортивных мероприятиях.

6) 9 человек- любят уроки физической культуры; 1 человек- не любят уроки физической культуры.

7) 3 человек - следят за ходом спортивных событий всего мира; 4 человек- следят иногда; 3 человека- следят в свободное время; 0 человек- вообще не следят.

8) 10 человек- относятся положительно к спортивному образу жизни; 0 человек- отрицательно относятся к спортивному образу жизни.

9) 5 человек предпочитают заниматься спортом на свежем воздухе; 1 человек предпочитает заниматься спортом дома; 3 человека предпочитают в клубе; 1 человек предпочитает в спортивном зале.

10) 6 человек являются школьниками; 4 человека студентами; 0 человек рабочими.

11) 10 человек занимаются спортом; 0 человек не занимаются спортом.

12) 5 человек предложили родители; 4 человека друзья; 0 человек коллеги; 1 человек врачи.

13) 4 человека дошкольного; 6 человек школьного; 0 человек студенческого.

Также были продуманы и подобраны несложные, но полезные физические упражнения и предложены тем ребятам, которые приняли участие в эксперименте. Общее кол-во ребят, принявших участие в эксперименте- 10 человек. Комплекс упражнений (Приложение 7).

Упражнения рекомендовано выполнять в после урочное время, т.е. дома- в течение 30 минут. Очередность этих упражнений постепенно увеличивает нагрузку. Группа выполняла этот комплекс в течении месяца дома.

2. Ожидаемый результат

В результате наблюдений за детьми из этих групп выявлено следующее:

- А) улучшилось общее самочувствие;
- Б) укрепился иммунитет (не наблюдались ОРВИ и др. инфекции во время эксперимента);
- В) повысилась активность;
- Г) улучшалось настроение во время тренировок;
- Д) улучшилась память.

Таким образом, мы видим, что даже не слишком тяжелые физические упражнения способствуют укреплению и оздоровлению организма.

Регулярные физические упражнения, как основное средство физического воспитания, формирует здоровую, активную, сильную личность. Поэтому уроки физической культуры в школе очень важны. Но их недостаточное количество не может полностью компенсировать дефицит двигательной деятельности у школьников. В связи с этим ученики должны посещать спортивные секции. Пропагандируя занятия физической культурой и спортом, возможно, уменьшить распространение вредных привычек у подростков, тем самым укрепить их здоровье

К тому же занятия спортом необязательно должны быть профессиональными. Если подростки получают от занятий удовольствие, у них крепкое здоровье и красивая фигура, то это уже достаточное приобретение.

3. Бюджет

Так как я пока сама не работаю, но занимаюсь в данный момент в этой секции, мне как таковой бюджет рассчитывать нет необходимости и вообще, детский спорт финансируется государственной программой, поэтому ни аренду помещения платить, ни спортивный инвентарь приобретать не надо. Единственно, форму (кимоно, защиту, перчатки) ребята покупают сами, но это расходы родителей, меня как инструктора, они не касаются.

4. Риски проекта

Смысл моей исследовательской работы заключался в реакции организма на различные виды физической нагрузки. Как это можно узнать, например, измерение основных показателей: пульс до начала работы и после, самочувствие.

Каратэ – спорт сильных и мужественных людей. Поэтому, в первую очередь, необходимы такие физические качества как сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость.

Мною проводилось тестирование в спортивной секции по карате с группой подростков разного возраста в течение месяца, в которой я занимаюсь сама уже 5-ый год, в МОУ СОШ № 7 три раза в неделю (понедельник, среда, пятница). Где я исследовала действие физических упражнений на влияние подрастающего организма по комплексу, состоящему из 5 простых физических упражнений, но самых эффективных (Приложение 1):

Подтягивание - максимальное количество раз.

Пресс - за 1 мин максимальное количество раз.

Челночный бег 5х10м на время.

Приседание - максимальное количество раз.

Упражнение Бурпи - максимальное количество раз.

Я составила мониторинг влияния различных нагрузок на частоту сердечных сокращений (ЧСС) и состояния самочувствия у групп подростков разного возраста (Приложение № 2). Из данной таблицы можно констатировать, что если систематически выполнять разнообразную физическую нагрузку, организм к ней адаптируется и показатели физической подготовки растут, а самочувствие улучшается.

Риск моего мониторинга в том, что не все подростки достоверно могут оценивать свое самочувствие, не хотят показать свою слабость перед другими подростками, но тем не менее результат получился положительный

Обратите внимание, пульс от постоянных тренировок повышается умереннее, самочувствие улучшается, а это показатель выносливости организма - систематические занятия уменьшают частоту сердцебиений. Благодаря этому сердце устает меньше, что опять-таки благотворно сказывается на общем кровоснабжении организма.

Но чем старше становится подросток, тем его телосложение крепче, вес увеличивается, от этого мы видим, что пульс выше, чем у предыдущего возраста, но не на много, если сравнить с первой таблицей. Это будет до тех пор, пока его телосложение не сформируется полностью как у взрослого человека. Вот в этом и есть особенности физического развития подростков.

5. Распространение результата

Мне эта тема интересна, и поэтому я буду её исследовать и в последующие годы, так как организм подростков растет, развивается, значит и показатели после нагрузки, будут изменяться. Информация, собранная в ходе данного исследования, будет полезна тренерам, учителям физической культуры, учащимся, родителям и всем желающим вести здоровый образ жизни!

Академические учебные занятия по физическому воспитанию в школе не более 3 часов в неделю не обеспечивают в достаточной мере необходимый объем двигательной активности детей. Пребывание школьников в течение учебного дня в основном в позе сидя требует длительного поддержания на высоком уровне тонуса мышц спины и шеи, что вызывает утомление этих мышц. Долгое и постоянное сохранение неизменной рабочей позы может стать причиной заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, поэтому мы разработали рекомендации по оздоровительной физкультуре для девочек и мальчиков 12-17 лет (Приложение 3) и (Приложение 4).

Здоровый образ жизни – это характер жизнедеятельности человека, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. Такой образ жизни, следует начинать с раннего возраста, влиянием на поведение и мировоззрение подростков педагогами и их родителями. В целях сохранения и укрепления здоровья детей необходимо увеличение двигательной активности, ведение подвижного образа жизни. При этом важно учитывать, что физические нагрузки не безразличны для ребёнка, должны быть правильно организованы и дозированы и зависят от возраста. Раннее начало занятий спортом может оказать неблагоприятное влияние на рост и развитие ребенка.

Регулярные физические упражнения, как основное средство физического воспитания, формирует здоровую, активную, сильную личность. Поэтому уроки физической культуры в школе очень важны. Но их недостаточное количество не может полностью компенсировать дефицит двигательной деятельности у школьников. В связи с этим ученики должны посещать спортивные секции. Пропагандируя занятия физической культурой и спортом, возможно уменьшить распространение вредных привычек у подростков, тем самым укрепить их здоровье.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника, где должны записываться все показатели (самочувствие, сон, аппетит, желание заниматься и т.д.). Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

Заключение

Из своей работы я поняла, что прежде чем начать самостоятельно заниматься нужно получить рекомендации от специалиста, затем подобрать наиболее полезные виды упражнений, заниматься регулярно, следить за самочувствием. Под влиянием физкультурных занятий происходят определенные сдвиги в организме подростков, повышающие их устойчивость к различным неблагоприятным факторам окружающей среды. Они лучше приспосабливаются к современным условиям жизни: меньше болеют, легче переносят длительные и частые поездки в общественном транспорте, шум. Подростки, занимающиеся физическими упражнениями, обладают нормальным весом, хорошим телосложением; они ловкие, сильные, гибкие, выносливые.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности подростков.

Влияние регулярных занятий основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Физические упражнения, рационально применяемые в режиме рабочего дня, способствуют более быстрому повышению работоспособности и росту производительности труда.

Подводя итоги, нужно отметить, что занятия физическими упражнениями должны быть незаменимыми составляющими ежедневной жизни общества. Так как, двигательная активность подростков влияет положительно на динамику физического развития здорового образа жизни.

Основные выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что подростковый возраст является одним из важнейших периодов в становлении и развитии человека. При этом основную роль в физическом развитии и здоровье подростка играет физическое воспитание. Правильное сочетание занятий физических упражнений с учебой повышает ее эффективность, так как регулярные физические упражнения увеличивают продолжительность продуктивной умственной работы.

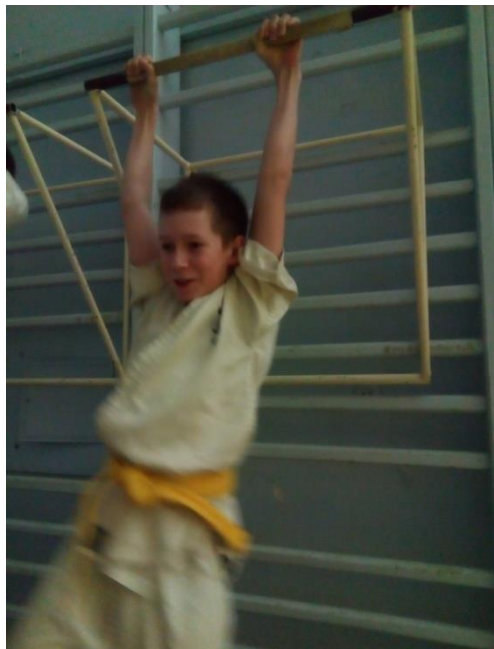
2. В ходе исследования удалось выяснить, что в группе обучающихся, занимающихся в спортивных секциях (помимо уроков физической культуры), наблюдается более высокий прирост показателей физической подготовленности по всем тестам, как у мальчиков, так и у девочек, и, как следствие, улучшение состояния здоровья.

3. Введение дополнительных физкультурных занятий, а также утренней зарядки, физминуток, динамических часов, экскурсий на свежем воздухе, занятия, обучающихся в спортивных секциях, в танцевальном кружке дает большой положительный эффект, по сравнению с традиционным двигательным режимом.

Список использованной литературы и интернет ресурсов

1. Высочин Ю. В., Шапошникова В. И. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе. 1999. № 1.
2. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М.: Просвещение, 1985.
3. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.
4. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М.: Просвещение, 1983.
5. Колесов Д. В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М.: Знание, 1983.
6. Лихачев Б. Т. Общие проблемы воспитания школьников. М.: Просвещение, 1979.
7. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. – М.: Просвещение, 1968.
8. Харитонов В. И. Взаимосвязь параметров физического развития школьников младших классов (6-7 лет) // Теория и практика физической культуры. 1997. № 9.
9. <http://razvitedetei.info/fizicheskoe-razvitie/vliyanie-sporta-na-detej.html>
10. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/issledovatel-skii-proiekt-vlianiie-fizichieskikh-uprazhnenii-na-zdorov-ie-podrostka>
11. <https://rebenokvsporte.ru/vliyanie-sporta-na-rebenka/>
12. <https://studfiles.net/preview/2652979/page:4/>
13. <https://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/uprazhneniya/326-vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-i-sporta-na-fizicheskoe-razvitie-i-zdorove-detej-i-podrostkov.html>

Комплекс
простых, но самых эффективных упражнений



Мониторинг

влияние различных нагрузок на подрастающий организм

Наблюдение за подростками 12-13 лет.

Вид упражнения	Пульс до начала работы	Пульс после работы	Самочувствие
Подтягивание	70	80	отличное
Пресс	76	86	отличное
Челночный бег 5х10м на время	72	100	хорошее
Приседание	74	86	хорошее
Бурпи	70	110	нормальное

Наблюдение за подростками 14-15 лет.

Вид упражнения	Пульс до начала работы	Пульс после работы	Самочувствие
Подтягивание	70	80	хорошее
Пресс	71	75	отличное
Челночный бег 5х10м на время	73	90	хорошее
Приседание	75	84	отличное
Бурпи	70	95	нормальное

Наблюдение за подростками 16-17 лет.

Вид упражнения	Пульс до начала работы	Пульс после работы	самочувствие
Подтягивание	70	75	Нормальное
Пресс	75	84	Отличное
Челночный бег 5x10м на время	76	100	Нормальное
Приседание	80	100	Хорошее
Бурпи	76	110	Нормальное

*Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение**в ногах*

Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.

Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение

1. Исходное положение - основная стойка 1-3- руки за голову, локти отвести, прогнуться, вдох, задержать напряжение – 3-5с; свести локти, наклонить голову вперед и отпустить руки, расправив плечи, выдох. 4-6 раз.
2. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - праваяверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 раз менять быстро положение рук. Дыхание не задерживать.
3. Исходное положение – стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо. 1- отвести голову назад; 2- наклонить ее назад; 3- выпрямить голову; 4- выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное.

Физкультурная пауза

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-39 с.

1. Исходное положение – о. с. 1-2 – руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 – руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз.
2. Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1- руки перед грудью, вдох; 2- рывок согнутыми руками назад, вдох; 3- рывок прямыми руками назад, вдох; 4- исходное положение, плечи расслабить, выдох. 6-8 раз.
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 – пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4- исходное положение. То же влево. По 3-4 раза.
4. Исходное положение – основная стойка Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Дыхание не задерживать.
5. Исходное положение – основная стойка 1 - левую ногу на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох; 2-3 – сгибая левую ногу,

пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох пропорциями; 4-исходное положение. То же с правой ноги. По 3-4 раза.

6. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. 1-3 – поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной ногой вперед, назад, вперед; 4 -исходное положение. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать.

Физкультурная минутка изометрическая

1. Исходное положение – сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 с. то же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.
2. Исходное положение – сидя, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.
3. Исходное положение – сидя, руки на пояс. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

Физкультурная микропауза для расслабления мышц кистей

1. Сжимая и разжимая пальцы рук, постепенно убыстряя темп до предела, затем замедляя его до остановки. 1 мин.
2. Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и отпускать руки. 1 мин.
3. Руки вытянуть вперед, последовательно сгибая и разгибая пальцы, начиная с большого. 1 мин.
4. Пальцы слегка сжать в кулак, вращать кисти рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону. 1 мин.

Таблица
групп упражнений и их воздействия на организм.

<i>Группа упражнений</i>	<i>Воздействие упражнений на организм</i>
Ходьба, лёгкий бег.	Умеренное разогревание организма.
Упражнения в подтягивании.	Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника.
Упражнения для ног (приседания, выпады).	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Увеличение подвижности, укрепление мышц.
Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, в сторону, круговые движения).	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
Маховые упражнения для рук и ног.	Развитие гибкости, подвижности суставов, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания.
Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц.	Укрепление мышц.
Бег, прыжки, подскоки.	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.
Заключительные упражнения.	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

Комплекс упражнений

(задание на дом).

- 1) Разминка- наклоны туловища вправо и влево по 10 раз.
- 2) Повороты туловища вокруг оси вправо и влево по 10 раз.
- 3) Наклоны туловища вперед поочередно к правой и левой ноге (5+5раз).
- 4) Ходьба на месте 2-3 минуты.
- 5) Упражнения на плечевой пояс :
И.П.-руки вдоль туловища.
1 - поднять руки на уровень плеч
2 - поднять руки вверх (над головой)

3 - И.П.
- 6) Приседания на корточки (10раз).
- 7) Упражнения на поясничный отдел позвоночника.
И.П.: руки направлены вправо и тянемся как можно дальше до 5 раз.
- 8) Упражнения на расслабление.

Анкета «Ваша спортивная жизнь».

1. Возраст (полных лет)
2. Пол.
3. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
 - А) Иногда
 - Б) Каждое утро
 - В) Нет.
4. Укажите ваш любимый вид спорта:
 5. Посещаете ли вы спортивную секцию?
 - А) Посещал, когда учился в начальной школе
 - Б) Да, посещаю.
 - В) Никогда не занимался и не занимаюсь.
6. Как вы относитесь к плаванию?
 - А) Регулярно посещаю бассейн
 - Б)купаюсь только летом в открытых водоёмах
 - В) Не занимаюсь плаванием совсем
 - Г) Редко посещаю бассейн или водоёмы
7. Участвуете ли вы в спортивных праздниках, соревнованиях? Занимали какие-нибудь места?
 - А) Да, конечно.
 - Б) Иногда
 - В) Нет, никогда.
8. Любите ли вы уроки физической культуры?
 - А) Да
 - Б) Нет.

9. Следите ли вы за ходом спортивных событий всего мира?

А) Да, конечно.

Б) Появляется свободная минута- слежу

В) Иногда

Г) Нет, совсем не слежу.

10. Как Вы относитесь к спортивному образу жизни?

А) Положительно

Б) Отрицательное

11. Где вы предпочитаете заниматься спортом?

А) на свежем воздухе

Б) дома

В) в клубе

Д) другое (написать свой вариант)

12. Ваш род деятельности?

А) школьник

Б) студент

В) рабочий

13. Занимаетесь ли вы спортом?

А) да

Б) нет

14. Кто предложил вам начать заниматься спортом?

А) родители

Б) друзья

В) коллеги

Д) врачи

15. В каком возрасте вы начали заниматься спортом?

А) в дошкольном

Б) в школьном

В) в студенческом.

Фото отчет.





