

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 6
имени Героя Советского Союза Самохина Н.Е.»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему:

**«Влияние утренней гимнастики на развитие физической
подготовки девушек»**

Выполнил(а) учащийся 10 «А» класса:

Архипова Виктория Павловна

Научный руководитель:

Тришина Ольга Николаевна

Допуск к защите: _____

Ростов-на-Дону 2024 год

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1.....	5
1.1 Общие сведения утренней гимнастики.....	5
1.2 Классификации утренней гимнастики.....	6
1.3 Виды утренней гимнастики.....	7
1.4 Вывод.....	8
Глава 2.....	9
2.1 Эксперимент.....	9
2.2 Вывод.....	10
Заключение.....	11
Список литературы.....	13
Приложение	14
Методичка.....	16

Введение

Гимнастика – это система специальных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, физического развития, совершенствования двигательных способностей человека, в первую очередь – гибкости, силы и координации. Она занимает важное место в системе физического воспитания, потому что, обеспечивая гармоническое развитие человека, готовит его к труду и защите Родины. В то же время гимнастика является важным компонентом физической подготовки почти каждого спортсмена и спортсменки. Мы все хотим идти в ногу со временем – быть модными, современными, умными и образованными людьми. И в это время мы не всегда помним и успеваем следить за своим здоровьем. В любом возрасте можно заниматься спортом, следить за правильным питанием, тем самым соблюдать основные правила здорового образа жизни. Но не все понимают значимость физической культуры в своей жизни, и не все знают, какими должны быть первые шаги. Начинать нужно от простого к сложному – с самого утра – с выполнения утренней гимнастики. Она полезна и важна, доступна всем возрастам – от мала до велика. Её можно выполнять, не выходя из дома, на работе, в парках, фитнес-центрах, она не зависит от режима работы спортивных залов, финансовых трудностей, погодных условий. Гимнастика бодрит организм с утра, повышает настроение и концентрацию внимания. Активные упражнения заряжают вас энергией на весь день. Самое ценное, что есть у человека – это его здоровье. Я считаю, что заботиться о нём необходимо с детских лет, сначала с помощью родителей, а затем самостоятельно. Одним из способов сохранения здоровья является утренняя гимнастика, особенно в юношеском возрасте, когда она направлена на хорошую работоспособность в учебной деятельности и профилактику от заболеваний. Актуальность данной темы заключается в том, что, к сожалению, население нашей страны не отдаёт приоритета физической культуре и спорту, а так как утренняя зарядка является важнейшим компонентом здорового образа жизни, то есть необходимость в данной программе. Объектом исследования является утренняя зарядка. Предметом исследования являются знания о пользе утренней зарядки.

Цель работы: выявить, как развитие гибкости у девушек, повлияет на их результативность при сдаче нормативов в 10 классе.

Задачи исследования:

1. Обозначить пользу утренней гимнастики на организм;
2. Рассказать учащимся о значимости утренней зарядки на организм;
3. Составить комплекс утренней зарядки;
4. Провести этот комплекс с учащимися класса;

5. Создать мотивацию к систематическому выполнению утренней гимнастики.

Гипотеза: у девушек улучшится уровень физической подготовленности по индивидуальным показателям.

Методы исследования:

1. Изучение литературы;
2. Сбор и изучение информации о пользе утренней зарядки;
3. Наблюдение;
4. Опрос;
5. Сравнение.
6. Теоретическая часть

Глава 1

1.1 Общие сведения утренней гимнастики.

Зарядка - одна из наиболее распространенных форм физкультуры. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Она улучшает внимание учащихся. Зарядка 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 или не утомительный кросс.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, радостное 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» человека, усилить деятельность всех органов, систем и организованно начать день.

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, самочувствие, работоспособность. Систематически проводимая утренняя гимнастика служит хорошим средством укрепления здоровья. Она полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности.

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 и укрепляет организм;
- Улучшает кровообращение;
- Обладает закаливающим действием;
- Дисциплинирует человека;
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.

1.2 Классификации утренней гимнастики.

Я рассмотрела две классификации. В зависимости от индивидуальных биоритмов и в зависимости от возрастной группы.

1. 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.

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 ребятам, 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.

3) Утренняя гимнастика для взрослых.

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

4) Утренняя гимнастика для пожилых людей.

Физкультура для пожилых людей имеет свои особенности. В пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, дыхательной

системе, 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.

2. 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 себя чувствуют по утрам, в утренние часы у них регистрируется наилучшая для их организма физическая и умственная работоспособность.

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 плохо, вялыми, в плохом настроении. Умственная и физическая работоспособности в утренние часы у них низкая.

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».

1.3 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 активностей.

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

1.4 Вывод

В процессе поиска информации было выявлено много интересных фактов, исходя из которых можно сказать, что в гимнастике великая история и не менее прекрасное будущее. На сегодняшний день она стоит наравне со многими видами спорта и развивается каждый день, при этом гимнастика является одним из самых красивых видов спорта. Ею занимаются миллионы людей не только у нас в России, но и по всему миру.

Глава 2

2.1 Эксперимент.

Утренняя зарядка:

1. Наклоны головой.
2. Вращение предплечьями.
3. Вращение кистей.
4. Мельница.
5. Вращение тазом.
6. Вращение коленного сустава.
7. Махи ногами.
8. Глубокие выпады.
9. Скалолаз.
10. Гусеница.
11. Динамические приседания.

Основные преимущества утренней зарядки:

1. Уменьшается шанс потянуть мышцу.
 2. Снижается риск получить травму.
 3. Уменьшается болезненность мышц после тренировочных упражнений.
 4. Психологически подготавливает мозг к предстоящим нагрузкам.
 5. Учащает пульс и дыхание, увеличивает приток крови к мышцам.
- Во время проведения эксперимента мы взяли 3 норматива: пресс, отжимания, наклон вперёд.

Мы замеряли результаты на 7.10.2023 (Таблица №1), а потом внедрили разработанную утреннюю зарядку и замерили результаты на 24.01.2024 (Таблица №2) и сравнили их (Таблица №3, №4, №5).

Конова Кристина выполняла утреннюю зарядку и посещала все уроки физкультуры. Её результаты в прессе увеличились на 14%, в отжиманиях увеличились на 21%, в наклоне вперёд увеличились на 29%.

Перцева Виктория выполняла утреннюю зарядку и посещала все уроки физкультуры. Её результаты в прессе увеличились на 12%, в отжиманиях увеличились на 26%, в наклоне вперёд увеличились на 14%.

Пономарёва Ярослава выполняла утреннюю зарядку и посещала все уроки физкультуры. Её результаты в прессе увеличились на 10%, в отжиманиях увеличились на 20%, в наклоне вперёд увеличились на 25%.

Малышева Мария выполняла утреннюю зарядку и посещала все уроки физкультуры. Её результаты в прессе увеличились на 14%, в отжиманиях увеличились на 27%, в наклоне вперёд увеличились на 21%.

Решетникова Валерия выполняла утреннюю зарядку и посещала все уроки физкультуры. Её результаты в прессе увеличились на 86%, в отжиманиях увеличились на 25%, в наклоне вперёд увеличились на 32%.

Утренняя зарядка положительно влияет на организм. Она не только позволяет оставаться в хорошей форме, но и укрепляет мышцы, суставы и связки, развивает дыхательную систему, улучшает кровообращение и благоприятно влияет на состояние сосудов.

Разработанный комплекс мобилизует организм перед предстоящими нагрузками, разогревает мышцы и бережно подготавливает связочно-суставную систему человека, минимизирует вероятность получения травм, обеспечивает приток крови к органам, подготавливает сердце к бегу, способствует быстрому восстановлению ЧСС, и как следствие бережет сердечную мышцу.

2.2 Вывод.

В результате проведения эксперимента высокая эффективность утренней зарядки доказана. Гипотеза, которую я выдвинула оказалась верной. У девушек, которые выполняли утреннюю зарядку и посещали все уроки физкультуры, улучшился уровень физической подготовки по индивидуальным показателям. Внедрение такой зарядки за 3,5 месяца улучшило результаты пресса в среднем на 13%, отжиманий в среднем на 24%, наклон вперёд в среднем на 23%.

Заключение

Данная работа посвящена эффективности утренней зарядки на уроках физической культуры. Структура любого тренировочного занятия – гибкая система, она полностью зависит от целей, которые вы ставите перед собой, приходя на урок физкультуры, однако в ее составе есть и обязательные компоненты. Одним из них является зарядка, от наличия или отсутствия которой в тренировочном комплексе зависят эффективность занятия и его результат. «Лучше сделать разминку без тренировки, чем провести полноценную тренировку без разминки». Соблюдение всех правил проведения спортивных занятий гарантированно убережет ученика от травм. Однако некоторые, пренебрегают этим важным элементом тренировки, считая его выполнение пустой тратой времени, порой даже не подозревают, насколько важные функции выполняет разминка. Результаты проекта показали, что разработанная мной утренняя зарядка и последовательность упражнений в ней положительно повлияли на индивидуальные результаты учениц 10 класса.

Таким образом, данная мною гипотеза справедлива. Утренняя зарядка на уроках физической культуры действительно положительно влияет:

- на физическое состояние обучающегося, повышая его самооценку;
- на привлекательность обучения.

Полученные результаты исследования дают возможность утверждать, что Методические рекомендации являются актуальными и востребованными.

По результатам анализа и исследования работы можно сделать вывод, что разработанная мной утренняя зарядка более эффективна, дает положительную динамику для занятия физической культурой.

Кроме того, используя данные упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Занятия физической культурой характеризуются положительными эмоциями, эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, повышают умственную и физическую работоспособность.

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 «Гимнастика» (<https://ru.wikipedia.org/>) (16.12.23)

Приложение

Таблица №1

Результаты нормативов для учениц 10 класса на 7.10.2023:

Номер	Ф.И девушки	Пресс	Отжимания	Наклон вперёд
1	Конова Кристина	24	15	+10
2	Перцева Виктория	28	17	+19
3	Пономарёва Ярослава	35	20	+15
4	Мальшева Мария	30	16	+15
5	Решетникова Валерия	31	18	+13

Таблица №2

Результаты нормативов для учениц 10 класса на 24.01.2024:

Номер	Ф.И девушки	Пресс	Отжимания	Наклон вперёд
1	Конова Кристина	28	19	+14
2	Перцева Виктория	32	23	+22
3	Пономарёва Ярослава	39	25	+20
4	Мальшева Мария	35	22	+19
5	Решетникова Валерия	36	24	+19

Таблица №3

Средний результат пресса на 7.10.2023 (в повторениях)	Средний результат пресса на 24.01.2024 (в повторениях)
29,6	34

Таблица №4

Средний результат отжиманий на 7.10.2023 (в повторениях)	Средний результат отжиманий на 24.01.24 (в повторениях)
17,2	22,6

Таблица №5

Средний результат наклона вперёд на 7.10.2023 (в сантиметрах)	Средний результат наклона вперёд на 24.01.2024 (в сантиметрах)
14,4	18,8

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение " Школа №6 имени
Героя Советского Союза Самохина Н.Е " г. Ростов-на-Дону

Методические рекомендации: «Утренняя зарядка».

Автор: Архипова Виктория Павловна класс 10«А»
Руководитель: Тришина Ольга Николаевна

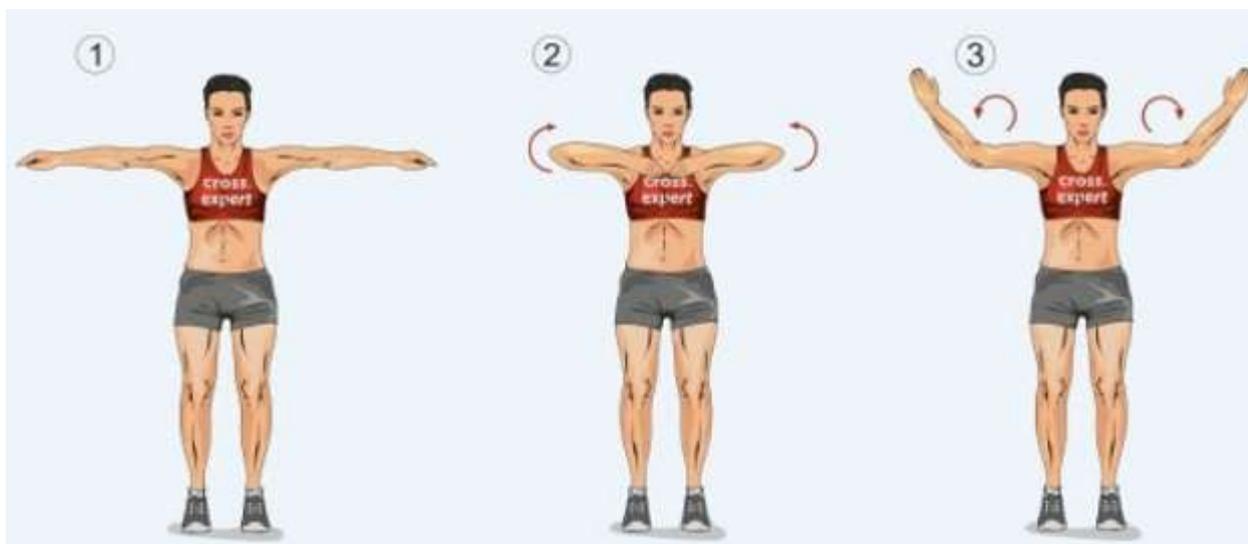
Ростов-на-Дону, 2024

1. Наклоны головой:



Аккуратно и поочередно опускайте голову к плечу с разных сторон. Плечи вверх не поднимаются. Ухо не обязательно должно касаться плеча. Сами плечи не поднимаются. Сделайте 20 повторений.

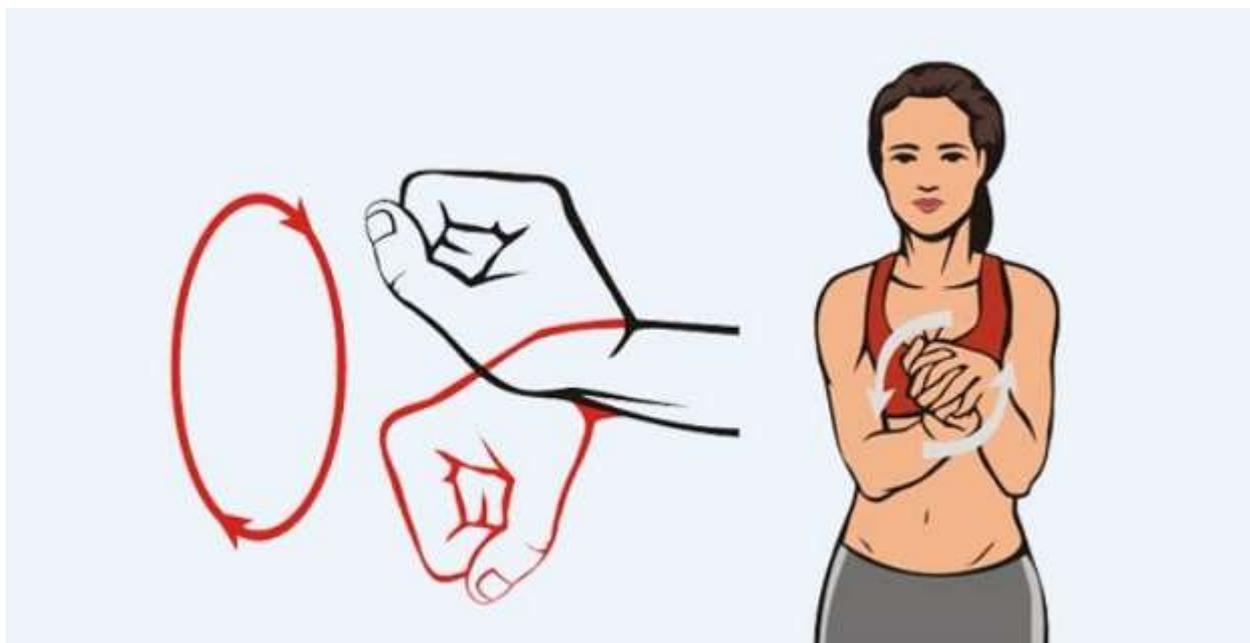
2. Вращение предплечьями:



Выполните динамическое вращение предплечья в локтевом суставе: 30 секунд во внутреннюю сторону и столько же секунд в другую. После

вращения предплечьем сделайте вращение самих плеч. Поднимите локти и разведите их в стороны. Выполните круговое вращение руками и плечами одновременно по часовой стрелке и против нее. Сделайте 20 повторов или выполняйте движение в течении 40-45 секунд.

3. Вращение кистей:



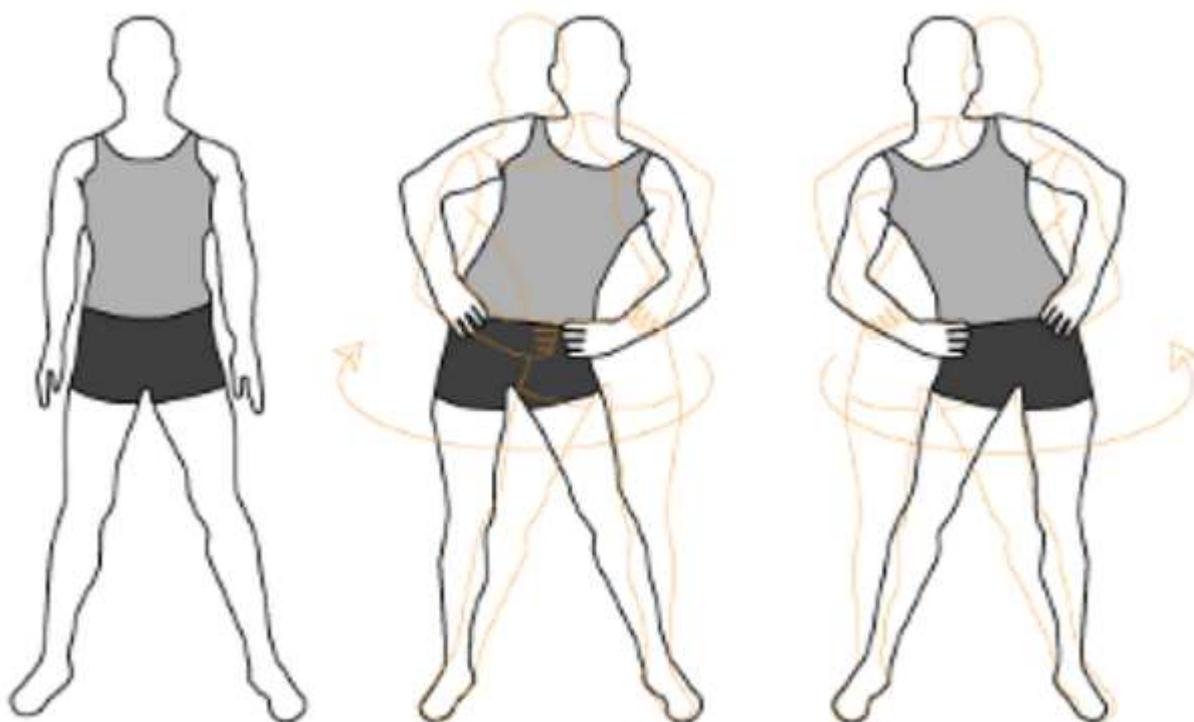
Пальцы сцеплены. Медленными круговыми движениями вращайте кисти рук, периодически меняя направление вращения. Выполняйте его от 30 секунд до минуты.

4. Мельница:



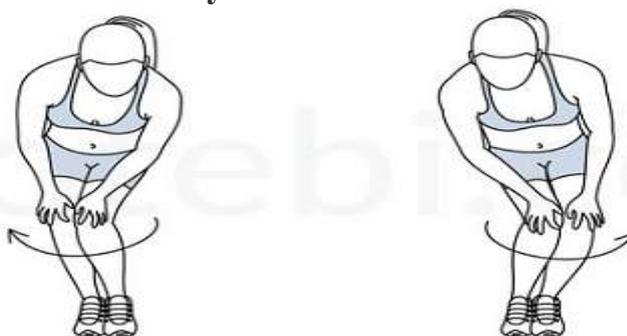
В исходном положении стойте прямо на прямых ногах. Наклоните тело вперед примерно на 90 градусов. Одной рукой тянитесь к носку противоположной руки, другую заведите за спину. Голова направлена в сторону руки за спиной. Аккуратными движениями меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки. Сделайте 15 повторов.

5. Вращение тазом:



Расположите руки на бедрах, тело стоит ровно. Выполните вращение тазом. Ноги не отрываются от пола. Голова не наклоняется сильно в сторону. Выполняйте упражнение от 30 секунд до минуты, вращая телом в разных направлениях.

6. Вращение коленного сустава:



Немного согните ноги в коленях и положите руки на бедра. Делайте медленные вращения по часовой стрелке и против. Не давите сильно на бедра. Если занимаетесь в шортах, не кладите холодные руки на ноги, немного разотрите их, чтобы они стали теплыми. Сделайте по 10 оборотов в каждую сторону.

7. Махи ногами:



Делайте по 10-15 повторений махов на каждую ногу.

8. Глубокие выпады:



Выпады помогут разогреть мускулы ног и всего корпуса. Чтобы выполнить упражнение, встаньте ровно, а ноги стоят рядом друг с другом. Медленно широко шагните ногой вперед, опуская бедра к полу. Опускайте тело до тех пор, пока переднее бедро не станет параллельно полу. Ваше переднее колено должно быть на одной линии с пальцами ног или чуть позади них. Оттолкнитесь той же ногой, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите упражнение по 10-12 раз на каждую ногу.

9. Скалолаз:



Расположите руки на полу прямо под плечами (как во время отжиманий). Поднесите левое бедро к груди, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите это движение с левой ногой. Корпус во время движения напряжен. Тело не трясется. Выполняйте упражнение на протяжении 30 секунд.

10. Гусеница:



Встаньте ровно, спина прямо. На выдохе согните тело буквой V, потянитесь ладонями к полу, упритесь и начните «шагать» руками вперед. Идите пока тело не будет в упоре, как во время отжиманий. После двигайтесь так же, но в обратном направлении.

11. Динамические приседания:



Встаньте ровно, руки можно расположить на плечах или по бокам. Присядьте и быстро поднимитесь из нижней точки приседа вверх с небольшим отрывом ног от пола. Потом также быстро вернитесь в положение сидя и повторите упражнение 10-12 раз.

