**Исследовательская работа**

**на тему: «Влияние утренней гимнастики на организм человека»**

**Выполнил: Димиров Эдуард, ученик 6 «А» класса МОБУ Талаканской СОШ №5**

**Руководитель: Ефимова С.А., учитель физической культуры и ОБЖ**

**Талакан 2013**

**Введение**

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

В современном обществе дети рождаются со слабым здоровьем, с отклонениями в развитии. Если ребенок будет заниматься физической культурой, то эти отклонения будут постепенно сглаживаться. Основой для оптимальной работоспособности на весь день является утренняя зарядка

Не секрет, что основной проблемой современного мира считается так называемая гиподинамия. Это непонятное слово скрывает за собой очень простое значение – «нехватка движений». Основной потребностью современного общества является высокообразованный человек. Преследуя эту цель, мы совсем забываем о своем здоровье. Стараемся хорошо учиться, осваивать компьютеры, получать высшее образование, больше читать, предпочитаем общаться посредством социальных сетей. Все это и приводит к тому, что большую часть своего времени человек проводит без движения. А если еще и зарядку не делать… Считаю, что такое положение вещей вполне может привести к катастрофе, как для отдельного человека, так и для общества в целом.

**Цель нашей работы:** Изучить влияние утренней гимнастики на организм человека.

**Гипотеза исследования: Позволит ли занятие утренней гимнастикой повысить физические и умственные способности учащегося.**

**Задачи исследования:**

- изучитьтеоретические основы утренней гимнастики;

- рассмотреть основные виды и способы утренней гимнастики;

- проследитьвлияние утренней гимнастики на организм школьника.

**Методы исследования**:

- поиск информации;

- отбор информации;

- систематизация собственного опыта;

- проведение тестирования в ходе исследования;

-обработка результатов.

1 Утренняя гимнастика – одна из составляющих форм физической

 культуры

**Гимнастика** ([греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)γυμναστική [gymnastike], от *γυμνάζω* [gymnazo] — упражняю, тренирую; по другой версии от [др.-греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)γυμνός [gymnos] — голый, обнажённый) — один из наиболее популярных видов [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и [физической культуры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0). К спортивным видам гимнастики относятся: [спортивная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [художественная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [акробатическая](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), эстетическая, [командная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0).

**Утренняя гимнастика –** система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. 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.

* 1. **Виды утренней гимнастики**

Всего выделяют несколько видов утренней гимнастики:

**1.Оздоровительная гимнастика**

Применение физических упражнений в лечебных целях имеет многовековую историю. Так, в Китае еще в третьем тысячелетии до нашей эры использовалась лечебная гимнастика с акцентом на **дыхательные упражнения.** В священных индусских трактатах «Знание жизни» (1800 г. до н. э.) изложено учение о пассивных и активных упражнениях, правильном дыхании. Один из основоположников современной медицины Гиппократ (460 — 377 гг. до н. э.) рекомендовал физические упражнения при различных заболеваниях. Однако наиболее активно и успешно лечебная физкультура стала развиваться в XIX и особенно ХХ веке в Европе и Северной Америке, где возникли различные системы врачебной гимнастики, механотерапия, мануальная терапия.

Занятия физическими упражнениями проводятся, как правило, в кабинетах лечебной физкультуры, а также в домашних условиях. Онапредусматривает стандартный комплекс упражнений, подобных гимнастике на уроках физкультуры, физкультминутках на производстве и в учебных заведениях. Разновидностью оздоровительной гимнастики является ритмическая гимнастика, важным элементом которой выступает музыкальное сопровождение выполняемых движений

Занятия упражнениями следует проводить после проветривания помещения, а при достаточной закалке — и при открытых окнах в любой сезон года.

Значение оздоровительной гимнастики для профилактики и лечения некоторых заболеваний у человека:

**•**  улучшает крово- и лимфообращение и тканевой обмен в зоне поражения;

**•** укрепляет мышечно-связочный аппарат позвоночного столба и мышцы нижних конечностей;

**•** устраняет мышечные контрактуры (малоподвижность) и низкую подвижность суставов;

**•** увеличивает объем движения позвоночного столба, корректируют его искривления и дефекты осанки, способствуют разгрузке позвоночного столба и стимулируют восстановление нервов;

**•** обеспечивает мягкое, постепенное вправление сместившегося позвонка.

**2. Гигиеническая гимнастика**

**Утренняя гигиеническая гимнастика** — это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Она помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Приступая к занятиям, каждый подросток, юноша или девушка, должны помнить о том, что любые физические упражнения приносят пользу только тогда, когда их делают систематически, независимо от погоды и настроения. При ежедневных занятиях по утрам (по 15-20 мин) у занимающихся крепнет мускулатура, увеличиваются показатели жизненной емкости легких, улучшаются сон и [аппетит](http://www.doctorate.ru/appetit/), изменяются в лучшую сторону все физические показатели здоровья. Постепенно, по мере привыкания к нагрузкам, время занятий может быть увеличено до 30 мин и более.

Индивидуальные занятия лучше всего проводить на свежем воздухе. Каждый, кто начинает заниматься утренней гимнастикой, может сам себе подобрать необходимые упражнения. Они могут корректироваться с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. В зависимости от цели, которой вы добиваетесь (улучшение осанки, гибкости, подвижность суставов, развитие силы и выносливости) можно увеличивать или уменьшать количество упражнений для различных групп мышц.

При самостоятельном подборе упражнений (особенно для начинающих) детям, нужно предусмотреть разнообразие их по форме и воздействию на различные мышечные группы. Комплекс упражнений должен охватывать все мышцы тела, начиная от мышц шеи и кончая мышцами ног.

В подборе упражнений для утренней гигиенической гимнастики нельзя упустить один очень важный момент — интенсивность упражнений должна постоянно нарастать в течение первых 10 мин и снижаться к концу занятий.

Важной составной частью утренней **гигиенической гимнастики школьника** являются водные процедуры и обтирание.

Гигиеническая гимнастика применяется с целью сохранения и улучшения здоровья, поддержания на должном уровне умственной и физической работоспособности, активности.3арядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**3. Образовательно-развивающая гимнастика**

Она включает в себя еще несколько подпунктов, дающих бодрость и прилив сил.

К этим видам гимнастики относятся: основная, женская, атле­тическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитатель­ных задач. Они могут быть реализованы за счет многоструктурности упражнений и многофункциональности каждого из них. Это открывает перед педагогом неисчерпаемые возможности творчес­кого подхода к обогащению занимающихся системой специаль­ных знаний, умений и навыков. Такими знаниями в области гим­настики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогичес­кой дисциплине: о ее содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения упражнении и законах, лежащих в ее основе; о возможности использования упражнений в оздорови­тельных, образовательных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и пси­хических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности, обогащения учащихся раз­носторонним опытом, обучения прикладным упражнениям и др. Упражнения основной гимнастики в сочетании со словом педаго­га и музыкальным сопровождением являются эффективным ком­плексным средством и методом воспитания у занимающихся лич­ностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного и активно­го отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и обще­ственной деятельности.

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического физического и духовного развития лич­ности сделали ее самостоятельным средством и методом физичес­кого воспитания всех возрастных категорий занимающихся. По­этому она положена в основу государственных программ физи­ческого воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а так­же лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физичес­кой и умственной работоспособности на долгие годы.

В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.

**Женская гимнастика** учитывает особенности организма и пси­хологического склада женщин. При подборе упражнений, мето­дических приемов учитываются, прежде всего, функции материн­ства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В за­нятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художествен­ной гимнастики, элементы бальных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внима­ние. С помощью этих упражнений развиваются координация дви­жений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

**Гимнастика с профессиональной направленностью** объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспиты­вать личностные свойства, необходимые занимающимся в избран­ном виде профессиональной деятельности.

Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних и высших специальных учеб­ных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка но­сит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие спо­собностей, необходимых занимающимся для успешного овладе­ния избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

**Атлетическая гимнастика** — прекрасное средство и метод раз­вития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функци­ональных возможностей организма; приобщения подростков и юно­шей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового образа жизни; отвлечения от курения, употребления наркотиков и других вредных для здоровья и ста­новления личности привычек; подготовки юношей к труду, а де­вушек к детородной функции и материнству. Атлетическая гимна­стика, являясь продолжением гигиенической, может стать нача­лом спортивной гимнастики.

**1.2. Способы зарядки**

Для занятий можно выбрать любое время, но не раньше, чем через полчаса после еды, и не позже, чем за два часа до ночного сна.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

**1.3. Методические принципы организации занятий утренней гимнастикой**

Приступая к самостоятельным физическим упражнениям, следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, строго и объективно следя за своим самочувствием. Если после занятий появляется чувство вялости, усталости, нарушился сон, необходимо снизить объем физических нагрузок. При возникновении неприятных ощущений в области сердца (перебои, сердцебиение, одышка) нужно прекратить занятия и обратиться к врачу для коррекции возникших побочных симптомов.

Длительность утренней гигиенической гимнастики может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.

Это определяется уровнем общей физической подготовленности, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма.

Зарядка не должна приводить к выраженному утомлению организма. Соответственно, не рекомендуется чрезмерное применение в утренней гимнастике силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Основная цель зарядки - повысить тонус нервной системы, активизировать деятельность других органов, увеличив тем самым умственную и физическую работоспособность организма. Исходя из этой цели, и следует подбирать нагрузку утренней гимнастики.

Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после зарядки. Если в результате выполнения комплекса упражнений человек ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Комплекс упражнений утренней гимнастики следует начинать с малоинтенсивных движений (упражнения на потягивание, ходьба), постепенно увеличивая нагрузку на организм. Упражнения комплекса должны включать в деятельность все основные мышечные группы.

2 Значение утренней гимнастики

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.

Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

**Утренняя гимнастика приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности**: она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервы, способствует улучшению работы сердца и сосудов. Активизируя фактически весь организм, утренняя гимнастика существенно укрепляет здоровье.

Почему ее делают именно в утренние часы, тоже объясняется пользой для тела: в момент сна кровь в сосудах замедляется и начинает циркулировать гораздо медленнее, сердцебиение также снижает ритм. Заторможенность сказывается и на нервной системе, поэтому в момент пробуждения человек еще не готов к ожидающим его нагрузкам: у него понижены чувствительность, быстрота реакции, умственная и физическая деятельность.

Замечено, что **восстановление всех функций без утренней гимнастики может длиться около 2-3 часов.** Тогда как с утренней гимнастикой работа организма быстро приходит в норму, и никто из окружающих не посмеет сказать вам: «Подняться – поднялся, а проснуться забыл». Ведь после утренней гимнастики человек бодр, деятелен и предельно внимателен. Кроме того, постоянные занятия утренней гимнастикой тормозят процессы старения, благоприятствуют обмену веществ, уменьшают риск ожирения, увеличивают тонус.

Утренняя гимнастика включается в режим детей еще с детского сада. 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 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.

**2.1.Физиологические изменения в организме при пробуждении.**

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций.

Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен в современной жизни, но и вреден для здоровья организма, которому после пробуждения предъявляются значительные психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после сна.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить веселую ритмичную музыку, яркий свет, открыть форточку, обеспечив поступление в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры. Одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры - утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка.
Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

 1. Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)

2. Увеличить тонус нервной системы.

3.Усилить работу основных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека

Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отечностей, часто развивающихся во время сна.

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность: поднимается эмоциональное состояние, настроение.

3 Влияние утренней гимнастики на организм школьников

В ходе нашего исследования выяснилось, что ученики с трудом включаются в учебный процесс на первом уроке. Со второго урока наблюдается повышение уровня умственной работоспособности. На третьем уроке происходит резкий скачок уровня умственной работоспособности. После четвертого урока начинается спад и к концу шестого урока умственная работоспособность достигает уровня, который ниже уровня наблюдаемого в начале дня.

Рисунок 1 – Гистограмма влияния утренней гимнастики на умственную работоспособность школьника в течение учебного дня

Умственная работоспособность школьников растет в начале недели, в среду она достигает своего максимального значения и к концу недели падает.

В субботу уровень умственной работоспособности ниже, чем в понедельник. Таким образом, выявлены периоды максимальной и минимальной умственной работоспособности школьников: максимальна она в среду на 3-4 уроках, минимальна – в субботу.

Рисунок 2 – Гистограмма влияния утренней гимнастики на умственную работоспособность школьника в течение недели

Мы провели анкетирование, в ходе которого выяснили, что 36,6 % опрошенных считают, что повысить умственную способность можно, делая утром утреннюю зарядку, а также съедая плитку шоколада или выпивая сладкий чай.

**Исследование влияния утренней зарядки на организм школьника.**

С точки зрения физиологической науки проведение гигиенической гимнастики наиболее целесообразно в утренние часы. Примерная продолжительность занятий от 8 до 20 мин. Упражнения выполняются в определенной последовательности. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов кровообращения и дыхания. После зарядки необходимо принять душ.

**Исследования эмоционального состояния школьника**

Каждое утро намиизмерялась температура тела градусником до и после выполнения утренней зарядки. Получились следующие результаты: после выполнения зарядки температура тела повышалась от 2 до 4 делений. Например, температура тела при пробуждении от сна была 36, 3, а после утренней зарядки - 36, 7. Наблюдения показали, что участники, начинающие день с гимнастики, в течение дня чувствовали себя намного бодрее, чем их одноклассники, не делавшие утром зарядку. Эмоциональное состояние улучшилось, повысилась работоспособность.

Рисунок 3 – Гистограмма влияния утренней гимнастики на эмоциональное состояние школьника

**Исследования умственной работоспособности**

Существуют различные способы оценки работоспособности. Чаще всего это так называемые «корректурные пробы», позволяющие количественно оценить объем работы и ее качество (количество ошибок). Самая простая корректурная проба – в течение двух минут вычеркивать одну или несколько букв в буквенной таблице (по В. Анфимову) или – более сложное задание – вычеркивать одну букву (А) и подчеркивать другую (С). Ребята, не занимающиеся утренней гимнастикой, показали значительно худшие результаты.

**Наблюдение за успеваемостью.**

Сравнивая успеваемость сентября и октября (до исследования и после), мы заметили в классном журнале рост успеваемости по многим предметам у всех, кто согласился начинать день с гимнастики. Кроме того из 12 учеников вирусной инфекции был подвержен один. Во время исследования ни один из участников не обратился в медпункт с жалобами на недомогание.

Положительными были и отзывы учителей. Заметно изменилось поведение, отношение к учёбе у большинства участников. Школьники стали усидчивей, более ответственными, трудолюбивыми. Повысилась ответственность за порученное дело, появился спортивный интерес. Значит, утренняя гимнастика способна повысить умственную работоспособность. Здесь могут быть разные аспекты: кто-то выполнял задание недобросовестно (утром дома никто тебя не проверяет); перегрузка кружками не даёт возможности выполнить качественно домашнее задание и т.д. У ребят снизилась утомляемость при работе с компьютером. Их работы стали отличаться серьёзностью, а устные ответы - юмором. Значит, утренняя гимнастика способна повысить умственную работоспособность.

Почему именно утренняя гимнастика заряжает человека бодростью на весь остальной день. После сна требуется настроиться на весь день: размять мышцы, подготовить тело к тому, что новый день наступил. Утренняя зарядка значительно повышает настроение и укрепляет нервную систему. Из разных источников (справочников, книг, интернета) мы узнали, что исследования учёных разных стран мира показали, что у людей, занимающихся по утрам, гораздо реже случается депрессия, и стрессы они переживают с гораздо большей стойкостью, чем прочие. Этих двух причин вполне достаточно, чтобы попытаться сделать утреннюю гимнастику частью распорядка дня. Нам очень хотелось бы сделать утреннюю гимнастику семейной традицией, поэтому мы предлагаем детям приобщить к этому занятию своих родителей – ведь заниматься в компании в сто раз веселее. Вместе с тем зарядка не должна быть делом по обязанности. Начни сам, и к тебе примкнут другие. И ещё раз отметим, что спланировать время надо таким образом, чтобы зарядка не отнимала у сна время, необходимое для полноценного отдыха. Правильная организация помогает самодисциплине, поднимает тонус, создаёт возможность для активного образа жизни.

Итак, анализируя литературные источники и исследования ученых по данной проблеме, можно сделать вывод, что утренняя гимнастика действительно положительно влияет на организм человека.

**4. Экспериментальная работа.**

Читая и анализируя литературу, я заинтересовалсяпроблемой утренней гимнастики. Поэтому решилвыяснить, как она повлияет на организм, успехи, эмоциональное состояние.

Таблица 1 – Показатели контрольных нормативов по физической культуре с 2.09.2013г. по 26.10.2013г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения тестирования | 2.09.2013 | 17.09.2013 | 30.09.2013. | 26.10.2013 | прирост | %-е отношение |
| Прыжок в длину с места (см) | 15 | 153 | 155 | 160 | 145 | 7 | 5 | 966,67 | 4,58 | 2,23 |
| Наклон вперед из положения сидя на полу (см) | 6 | 8 | 10 | 15 | 9 | 7 | 5 | 150,00 | 87,50 | 50,00 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз) | 30 | 35 | 37 | 40 | 10 | 5 | 3 | 33,33 | 14,29 | 8,11 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. | 25 | 27 | 27 | 30 | 5 | 3 | 3 | 20,00 | 11,11 | 11,11 |

Рисунок 4 –Гистограммапоказателей контрольных нормативов по физической культуре с 2.09.2013г. по 26.10.2013г.

Неспортивным я себя назвать не могу. Стараюсь быть все время в движении, хоть профессионально не занимаюсь, но очень люблю спорт и физкультуру. Ставлю собственные рекорды по подтягиванию, отжиманию, упражнениям на пресс, занятиям с гантелями. Но именно утренней гимнастикой раньше не занимался. В целях проверки поставленной мной в начале работы гипотезы, я решил провести эксперимент лично.

Итак, после летних каникул, отдохнувшим и окрепшим, я, как и все мои ровесники, пришел в школу. Сначала все уроки казались очень интересными, любая работа спорилась, все задачи были решаемыми, географический объекты легко находимыми, ну и так далее. В общем, в сентябре все давалось легко.Но уже к концу первого учебного месяца начала накапливаться усталость, я стал вспыльчив и раздражителен, успеваемость снизилась. Я решил, что самое время проверить, как на меня повлияет утренняя гимнастика. Каждое утро, начиная с последней декады сентября и до сих пор, я занимаюсь зарядкой. Изменения наступили уже после первой недели занятий. Проиллюстрирую их на конкретных примерах.

Таблица 2 – Показатели успеваемости обучения в школе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Средний балл с 01.09.2013 по 20.09.2013 | Средний балл с 21.09.2013 – 10.10.2013 | Средний балл с 11.10.2013 – 31.10.2013 | прирост | %-е отношение |
| Русский язык | 5 | 4,0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 25 |
| Математика | 5 | 4,9 | 5 | 0 | 0,1 | 0 | 1,04 |
| Литература | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| История | 5 | 4,9 | 5 | 0 | 0,1 | 0 | 2,04 |
| Биология | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| География | 5 | 4,9 | 5 | 0 | 0,1 | 0 | 2,04 |
| Информатика | 5 | 4,8 | 5 | 0 | 0,2 | 0 | 4,17 |
| ОБЖ | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Английский язык | 5 | 4,0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 25 |

Рисунок 5 – Гистограмма показателей успеваемости с 1.09.2013 года по 31.10.2013 года

Проанализировав свою успеваемость, я пришел к выводу, что до того момента, пока я не начал делать утреннюю гимнастику, моя успеваемость снизилась. А затем, благодаря, утренней гимнастике, я смог наверстать тот уровень знаний, с которым я начал учебный год, после каникул отдохнувшим.

3. Техника чтения.

В начале учебного года учитель литературы проверил у нас технику чтения. У меня она составила 209 слов в минуту. Я остался доволен результатами. Но к середине сентября, когда я почувствовал некий спад успеваемости, я снова ее проверил. Результаты меня неприятно поразили. Этот показатель снизился до 180 слов в минуту. С началом моих утренних тренировок, то есть в первой неделе октября я вернулся к своему уровню.

Рисунок 6 – Влияние занятий утренней гимнастикой на технику чтения

4. Память, внимание и скорость восприятия.

Устные предметы, по которым нужно много читать, запоминать, анализировать факты, в середине сентября стали даваться мне труднее. Большой объем прочитанного материала просто беспорядочно роился в моей голове. Мне казалось, что я ничего не помню, даже после зазубривания текста, к которому мне так или иначе приходилось прибегать. Но с появлением в моем режиме утренней зарядки, стало проще учить устный материал. Я стал понимать то, о чем читаю. Мои новые знания пригождаются мне теперь именно тогда, когда это необходимо. То есть память стала гораздо лучше. Что позволило экономить мое время.

Для проверки внимания и скорости восприятия я использовал известную всем методику. На столе в хаотичном порядке разложены карточки с числами от 1 до 100. Необходимо как можно быстрее выполнить условие задачи. Например, найти все числа, в записи которых используется цифра 1. Динамику проследим в следующей таблице.

Таблица 2 – Динамика роста процесса восприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | Условиязадания | Время выполнения с 01.09.2013 по 20.09.2013 (сек.) | Время выполнения с 21.09.2013 – 10.10.2013 (сек.) | Время выполнения с 11.10.2013 – 31.10.2013 (сек.) | прирост | %-е отношение |
| 1 | Найти первые двадцать чисел | 30 | 45 | 25 | -5 | -5 | -16,67 | -44,44 |
| 2 | Найти все числа, в записи которых используется цифра 1 | 75 | 110 | 80 | 5 | 5 | 6,67 | -27,27 |
| 3 | Найти все числа, в записи которых используется цифра 5 | 65 | 100 | 70 | 5 | 5 | 7,69 | -30,00 |

Рисунок 7 – Гистограмма показателей влияния утренней гимнастики на скорость выполнения заданий.

По полученным данным, видно, что на протяжении всего периода, скорость выполнения заданий уменьшалась, а значит увеличивалось внимание и скорость мышления.

В ходе проведения анализа по сделанной работе, я пришел к выводу, что влияние утренней гимнастики на организм значительно. Благодаря ей, моя успеваемость в школе осталась в норме, а по некоторым показателям даже повысилась более чем на 100% . К ним относятся контрольные нормативы по физической культуре, а в результате их повысился и эмоциональный настрой. Процесс перехода от сна к бодрствованию стал протекать умеренно, без острых ощущений недосыпания. Организм быстрее просыпается, голова работает яснее, мозг лучше воспринимает любой материал.

Ушли признаки недомогания и утомления, которые посещали меня уже к третьему уроку. Примерно в это время обычно очень хотелось спать, сложно было с собой бороться и настраивать себя «на учебную волну». В результате эксперимента, я бодр и восприимчив ко всему новому и сложному в течение всего дня.

В приложении А приведен комплекс утренней гимнастики.

**Заключение**

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

 Утренняя гимнастика имеет очень большое значение в жизни ребенка с раннего возраста и не только. Главное соблюдать основные принципы в ней, а иначе она может и навредить детскому организму.

Приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и дети бодро вскакивают при первых звуках спортивного марша или иной музыки, сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

Тем самым исследование доказало, что через утреннюю гимнастику можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но повышать работоспособность детей во время всего учебного процесса. Дети на занятиях с удовольствием выполняют интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дает особую сплоченность в коллективе. Таким образом, ежедневное выполнение после сна комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом 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.

Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

Проведенные исследования показали, что:

- утренняя гимнастика положительно влияет на организм школьника;

- под влиянием утренней гимнастики выявлено улучшение настроения учащихся;

- утренняя гимнастика способствует повышению точности и продуктивности умственной работоспособности обучающихся;

- растет успеваемость школьников;

- утренняя гимнастика регулирует деятельность систем организма и поддерживает умственную работоспособность на оптимальном уровне.

Список используемой литературы

Приложение А

**Комплекс утренней зарядки для школьников**

**Упражнение 1**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с размахиванием рук.

**Примечание:** выполнять упражнение 30—50 с.

**Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

**Примечание**: выполнять упражнение 30—50 с.

**Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с ускорением.

**Примечание**: выполнять упражнение 1 мин.

**Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук приведены к плечам.

1. На вдохе вытянуть руки в стороны и прогнуться (рис. 5).

2. На выдохе вернуться в исходное положение.



Рисунок 5 - Упражнение 4

**Примечание:** повторить упражнение медленно 6—8 раз.

**Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах (рис. 3).

1. Круговые вращения локтями вперед и назад с одновременным сведением лопаток по 10—15 раз.

2. Пауза 10-20 с.

3. Опустить руки и встряхнуть их.

**Примечание:** выполнять вращения с постепенным увеличением амплитуды движений.

**Упражнение 6**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе развести руки и отвести правую ногу в сторону.

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

**Примечание:** выполнить упражнение 8—10 раз в умеренном темпе.

**Упражнение 7**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе потянуться, одновременно развести руки в стороны и прогнуть спину в грудном отделе позвоночника.

2. На выдохе принять исходное положение.

**Примечание:** повторить упражнение 3—5 раз.

**Упражнение 8**

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прогнуть спину, поднимая руки вверх.

2. Наклониться вперед, не сгибая ног, и дотянуться до пола.

Примечание: повторить упражнение 10—15 раз.

**Упражнение 9**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Сделать «ласточку».

2. Присесть, подтянуть подбородок к груди и обхватить руками плечи.

**Примечание**: повторить упражнение 6—10 раз.

**Упражнение 10**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто присесть и коснуться пола руками 3 раза.

2. На вдохе принять исходное положение.

**Примечание**: выполнить упражнение быстро 8-10 раз.

**Упражнение 11**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. На вдохе наклониться в правую сторону и одновременно опустить скользящим движением по туловищу правую руку вниз, а левую — поднять вверх.

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. Выполнить все в другую сторону.

**Примечание**: повторить упражнение в умеренном темпе 8—10 раз.

**Упражнение 12**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе отвести правую ногу назад и поставить на носок, одновременно поднимая руки вверх.

2. На выдохе сделать мах правой ногой вперед, одновременно вытягивая вперед руки и касаясь стопы.

3. На вдохе сделать мах правой ногой назад и поднять руки вверх.

4. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. Выполнить все левой ногой.

**Примечание**: повторить упражнение быстро 8-10 раз.

**Упражнение 13**

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто наклониться 3 раза вперед, одновременно касаясь пола.

2. На вдохе принять исходное положение.

**Примечание:** выполнить упражнение быстро 6—8 раз.

**Упражнение 14**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Приседание на двух ногах.

2. Приседания на правой и на левой ногах поочередно.

**Примечание:** повторить упражнение 10 раз.

**Упражнение 15**

Исходное положение: горизонтальное положение с упором на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом (рис. 6).

2. Принять исходное положение.

**Примечание**: выполнить упражнение 6—10 раз.



Рисунок 6 – Упражнение 15

**Упражнение 16**

Исходное положение: горизонтально с опорой на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки под прямым углом и одновременно поднять правую ногу.

2. Принять исходное положение.

3. Согнуть руки под прямым углом и одновременно поднять левую ногу.

4. Принять исходное положение.

**Примечание**: повторить упражнение 8—12 раз.

**Упражнение 17**

Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.

1. Поднимать и опускать поочередно ноги вверх под прямым углом 10—15 раз.

2. Поднять две ноги вверх и изобразить езду на велосипеде в течение 20—30 с (рис. 4).

Примечание: после выполнения упражнения полежать 10—15 с в спокойном состоянии.



Рисунок 7 – Упражнение 17

**Упражнение 18**

Исходное положение: сидя на стуле, руки на поясе, стопы зафиксировать под диваном или скамейкой.

1. На выдохе наклониться вперед.

2. На вдохе откинуться назад.

**Примечание:** повторить упражнение 10—20 раз.

**Упражнение 19**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. Прыжки на одной ноге, при этом руки и другая нога расслаблены. Выполнять 30 с -1 мин.

2. Несколько раз глубоко вдохнуть, походить в медленном темпе.

3. Повторить прыжки на другой ноге.

4. Несколько раз глубоко вдохнуть, походить в медленном темпе.

**Примечание:** однократного выполнения упражнения достаточно.

**Упражнение 20**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1. Имитировать движения рук при беге.

2. Бег на месте с опорой руками о стену с нарастанием темпа, в умеренном темпе, в быстром темпе и с замедлением по 5—6 с, затем вновь быстро — 3—5 с.

**Примечание:** повторить упражнение 2 раза.

**Упражнение 21**

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прыгнуть и свести ноги вместе.

2. Прыгнуть и развести ноги.

**Примечание**: повторить упражнение 15—20 раз, дыхание может быть произвольным.

**Упражнение 22**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее. Принять исходное положение. Резко поднять вверх другую руку и посмотреть на нее. Повторить все 10—15 раз.

2. Выполнить то же самое с закрытыми глазами 10—15 раз.

3. Наклонить голову вперед, потом запрокинуть назад — 6—10 раз.

4. Вращение головой влево и вправо в умеренном темпе по 6—10 раз.

**Примечание**: движения головой выполнять без рывков, в умеренном темпе.