

Тема: Оздоровительный бег



**Автор: Ерхов Н. Н.,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ с. Шереметьевка
Лысогорского района
Саратовской области**

Проблема: Вовлечение учащихся в спортивную ЖИЗНЬ



Актуальность: Обеспечение возможностей проблемы.

- Не секрет, что современный школьник испытывает дефицит, двигательной деятельности влечет за собой нарушение кровообращение, зрения, ЦНС, статьей РФ здравоохранения.
- Школа является тем звеном, которое поможет реализовать их возможности в игровой и физической нагрузки и двигательной деятельности.

Цель: организовать и провести мероприятие «День бега» для привлечения учащихся к двигательной активности.

Задачи:

- Выявить причины не заинтересованности и негативности учащихся к бегу с помощью анкетирования.

План деятельности:

- Провести анкетирование;
- Создать сценарий, положение;
- Распределить роли;
- Привлечь общественность;
- Проведение праздника;
- Сбор отзывов.

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАЗДНИКА «ДЕНЬ БЕГА»

- Организационное прибытие на спортплощадку.
- Общее построение.
- Сдача рапорта детьми.
- Праздничное выступление.
- Распределение участников по местам стартов.
- Проведение забегов по дистанции.4
- Сбор команд для подведения итогов.
- Награждение значком «Любитель бега» и поздравления.
- Общий опрос (устный).
- Торжественное закрытие праздника.
- Организованный уход.

Генерация идей:

- Реклама
- Презентация
- Классный час
- Праздник

Общая идея:

Праздник «День бега».



Бег приносит организму человека огромную пользу:

- Во время бега задействуются практически все мышцы человеческого организма. Во время хорошей пробежки они ещё и тренируются. Здоровые мышцы – здоровые суставы;
- Во время бега происходит очищение организма. Выделяется пот, а вместе с ним и всякая гадость покидает организм;
- Тренировка сердечнососудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом;
- Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему;
- Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе;
- Бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка;
- Бег приводит в форму все группы мышц: при беге работают не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея... При этом нагрузка на все тело довольно мягкая. В общем, бег, если его сочетать с правильным питанием, — одно из лучших средств похудения.

Экспериментальная часть

Мы провели анкетирование в 5-9 классах

- 1.Класс
- 2.Возраст (полных лет)
- 3. Пол.
- 4.Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
 - А) Иногда
 - Б) Каждое утро
 - В) Нет.
- 5.Укажите ваш любимый вид спорта:
- 6.Посещаете ли вы спортивную секцию?
 - А) Посещал, когда учился в начальной школе
 - Б) Да, посещаю.
 - В) Никогда не занимался и не занимаюсь.
- 7.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
- 8.Участвуете ли вы в спортивных праздниках, соревнованиях? Занимали какие-нибудь места?
 - А) Да, конечно.
 - Б) Иногда
 - В) Нет, никогда.
- 9.Любите ли вы уроки физической культуры?
 - А) Да
 - Б) Нет.
- 10)Следите ли вы за ходом спортивных событий всего мира?
 - А) Да, конечно.
 - Б) Появляется свободная минута- слежу
 - В) Иногда
 - Г) Нет, совсем не слежу.



Итоги анкетирования:

В эксперименте участвовали дети от 12 до 15 лет (с 6 по 8 класс).

Общее число опрошенных детей: 40 человек (100%).

Из них 21 мальчик и 19 девочек.

Результаты опроса:

1) 20 человек (50%) - делают по утрам зарядку; 11 человек (27,5%) - делают зарядку иногда; 9 человек (22,5%) - не делают зарядку вообще.

2) у 16 человек (40%) любимый вид спорта - футбол; у 14 человек (35%) - волейбол, пионербол; у 5 человек (12,5%) - баскетбол; у 2 человек (5%) - хоккей; у 2 человек (5%) - фигурное катание; у 1 человека (2,5%) - любимого вида спорта нет вообще.

3) 15 человек (37,5%) - посещали спортивную секцию, когда учились в начальных классах; 19 человек (47,5%) - посещают спортивные секции; 6 человек (15%) - не посещают спортивные секции.

4) 5 человек (12,5%) - регулярно посещают бассейн; 25 человек (62,5%) - купаются только летом в открытых водоемах; 10 человек (25%) - не занимаются плаванием совсем.

5) 16 человек (40%) - учувствуют в спортивных мероприятиях и довольно часто занимают призовые места; 15 человек (37,5%) - иногда участвуют в спортивных мероприятиях; 9 человек (22,5%) - вообще не участвуют в спортивных мероприятиях.

6) 29 человек (72,5%) - любят уроки физической культуры; 11 человек (27,5%) - не любят уроки физической культуры.

7) 17 человек (42,5%) - следят за ходом спортивных событий всего мира; 14 человек (35%) - следят иногда; 3 человека (7,5%) - следят в свободное время; 6 человек (15%) - вообще не следят.

Подведение итогов праздника «День бега»

Праздник «День бега» был проведен 23 сентября 2012 учебного года. По итогам опроса учащихся по мероприятию были выявлены положительные отношения к оздоровительному мероприятию. Учащиеся согласились с тем, что стоит пересмотреть свое отношение к распределению к деятельности в сочетании с оздоровительной нагрузкой.

В результате наблюдения за детьми из этих групп выявлено следующее:

- А)улучшилось общее самочувствие: 1-ая гр.: 20 чел.(50%), 2-ая гр.:4 чел.(10%).
- Б)укрепился иммунитет(не наблюдались ОРВИ и др. инфекции во время эксперимента). 1-ая гр.: 18чел.(45%), 2-ая гр.: 10чел.(25%).
- В)повысилась активность. 1-ая гр.: 15чел.(37,5%), 2-ая гр.: 7чел.(17,5%).
- Г)улучшалось настроение во время тренировок. 1-ая гр.: 20чел.(50%), 2-ая гр.:18чел.(45%).
- Д)улучшилась память. 1-ая гр.: 18чел. (45%), 2-ая гр.: 7чел.(17,5%).
- Таким образом мы видим, что даже не слишком тяжелые физические упражнения способствуют укреплению и оздоровлению организма.
-