Урок №43

Розвиток силових здібностей в учнів засобами атлетичної гімнастики.

Питання розвитку силових здібностей завжди були й залишаються одними з головних у процесі фізичного виховання. Однак дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини школярів рівень розвитку сили є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної й серцево-судинної систем, ожиріння та ін. Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження в учнів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше.

Так, наприклад, у дослідженні оздоровчої спрямованості засобів силових видів спорту важливе значення мають удосконалення методики стимулювання природного дозрівання функцій організму в юнаків 15–17 років, формування правильної постави, підвищення загальної фізичної підготовки, неспецифічної стійкості до дій зовнішнього середовища, лікувальні можливості цих засобів під час різних видів захворювань. Традиційними та найбільш поширеними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях, є легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, атлетична гімнастика.

Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто прагне мати красиві форми тіла, могутні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована тільки на нарощування м'язової маси. **Атлетична гімнастика** -- це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей.