

Урок № 35

Розвиток сили та гнучкості.

Комплекс вправ для розвитку сили

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: на стегнах; поздовжньо руки на лаві; в упорі; лежачи ззаду, руки на лаві.
2. Згинання і розгинання рук у висі лежачи, у висі.
3. Лазіння по вертикальному канату за допомогою ніг і без допомоги ніг.
Лазіння по вертикальному канату на швидкість: за допомогою ніг; без допомоги ніг; на швидкість; лазіння з обтяженням.
5. Підйом силою з вису на перекладині.
6. Підйом переверотом з вису на перекладині.
7. Вправи з гантелями: колові рухи кистями; одночасні і по чергові згинання рук в ліктьових суглобах;
8. Вправи з еспандером.
9. Вправи з резиновим амортизатором
10. З різних вихідних положень повільно, з напруженням нахили, повороти і колові рухи тулуба.
11. З положення лежачи на животі відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання).
12. З положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві (кінь, козел), ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба.
13. З упору сидячи ззаду піднімання ніг до положення сидячи кутом. Теж без упору руками.
14. З сидячи кутом різні рухи ногами (одночасно і по чергово).
15. Піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки.

Проаналізувавши доступну нам наукову літературу з проблеми впровадження в побут учнями вправ для розвитку сили та гнучкості ми визначили, що: питання впровадження вправ в побут учнів є недостатньо вивченим, що позначається на всьому процесі фізичного виховання учнів.

В більшості опрацьованих нами літературних джерел описується значення "зарядки", а мало уваги приділяється способам впровадження і шляхам удосконалення виконання вправ для розвитку сили та гнучкості учнями.

Недостатня увага приділяється такому питанню, як місце вчителя фізичної культури і учителів-предметників в процесі впровадження виконання вправ

Дослідження стану виконання учнями розвиваючих вправ виявило, що: переважна більшість учнів та їх батьків не виконують таких вправ.

Тестування учнів на предмет визначення їх рівня фізичної підготовленості виявило дисгармонійність у розвитку окремих фізичних якостей.

Низький рівень розвитку виявлено у таких якостях, як гнучкість, сила та спритність.

Представлені комплекси вправ для розвитку сили та гнучкості вибіркової спрямованості окрім покращення рівня показників фізичної підготовленості дають змогу сприяти заохоченню учнів до виконання вправ фізичних вправ, а аналіз загального рівня фізичної підготовленості у переконливій формі, показав значення виконання вправ і гімнастики.

Список використаної літератури

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.: ФиС, 1988.— 331 с.
2. Голобородько В.А. Педагогичний підхід до оцінки //Фізична культура в школі.— 1978.— № 12.— С. 21.

3. Иванов Н.Д. Навчання метанню малого м'яча в VI класі // Фізична культура в школі.— 1985.— № 7.— С. 20-23.
4. Петров В.А. Примерные обучающие программы // Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29.
5. Петров В.А. Примерные обучающие программы // Физическая культура в школе.— 1983.— № 10.— С. 28-29.