

Урок №55

Розвиток сили та гнучкості.

Виконання фізичних вправ, або так звана "зарядка", є дієвим засобом фізичного виховання учнів. Наукові дослідження багатьох авторів свідчать про те, що систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ позитивно впливає на стан здоров'я і фізичний розвиток учнів. Під впливом "зарядки" покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність.

Виконання вправ на відкритому повітрі, водні процедури після "зарядки" сприяють загартуванню організму. Заняття гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок.

Ефективність впливу гімнастики на учнів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні і кількості повторень кожної окремої вправи.

Актуальність проблеми. Зважаючи на ту обставину, що фізичні вправи мають особливе значення для людини: підвищення тонуусу нервової та м'язової систем, працездатності, їх потрібно виконувати кожного дня всім учням.

Виконання фізичних вправ для розвитку сили й гнучкості є стимулюванням ряду фізіологічних функцій організму. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті виконання вправ швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Вправи для розвитку сили та гнучкості - це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати ці вправи як засіб підняття функціональних можливостей організму, то достатньо виконувати їх протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Завдання і мета. Завдання вправ для розвитку сили й гнучкості:

- стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;
- сприяти загартуванню організму учнів.
- підвищення загального рівня розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах, зміцнення суглобів;
- розвиток максимальної амплітуди в тих рухах, які сприяють швидкому оволодінню спортивною технікою і на цій основі – покращення результатів.

Огляд літературних джерел

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.— Львів: Штабар, 1997.— 207 с. Розвиток рухових якостей у студентів.
2. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність.— Львів, 1993.— 131 с. Користь від виконання фізичних вправ