

УДК 796.011.3

Стахів М.М., старший викладач, **Василів О.В.**, старший викладач,
Ковбан О.Л., старший викладач, **Ковтун А.А.**, асистент[©]
*Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С.З.Гжицького, м. Львів, Україна*

РОЗВИТОК СИЛИ ТА ГНУЧКОСТІ З МЕТОДИЧНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ

Виконання фізичних вправ, або так звана "зарядка", є дієвим засобом фізичного виховання студентів. Наукові дослідження багатьох авторів свідчать про те, що систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ позитивно впливає на стан здоров'я і фізичний розвиток студентів. 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 загартовуванню організму. Заняття гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок.

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

Ключові слова: *фізичні вправи, розвиток, гімнастика, системність.*

УДК 796.011.3

Стахів М.М., старший преподаватель, **Васильев О.В.**, старший преподаватель,
Ковбан О.Л., старший преподаватель, **Ковтун А.А.**, ассистент
*Львовский национальный университет ветеринарной медицины
и биотехнологий имени С.З.Гжицкого, Львов, Украина*

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ С МЕТОДИЧЕСКИМ ОБОСНОВАНИЕМ

Выполнение физических упражнений, или так называемая "зарядка", является действенным средством физического воспитания студентов. Научные исследования многих авторов свидетельствуют о том, что систематическое выполнение специального комплекса физических упражнений положительно влияет на состояние здоровья и физическое развитие студентов. Под влиянием "зарядки" улучшается кровообращение, укрепляется нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы, улучшается деятельность органов пищеварения, стимулируется деятельность коры

[©] Стахів М.М., Василів О.В., Ковбан О.Л., Ковтун А.А., 2014

головного мозга, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются физические качества и сила воли, настойчивость, терпение, повышается работоспособность.

Ключевые слова: физические упражнения, развитие, гимнастика, системность.

UDC 796.011.3

Stahiv M., Vasil'ev O., Kovban O., Covtun A.

*Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies
named after S.Z.Gzhytskyj, Lviv, Ukraine*

DEVELOPMENT OF POWER AND FLEXIBILITY AND ITS METHODOLOGICAL GROUNDS

Exercising, or so-called "charge" is an effective means of physical education students. Research many authors suggest that the systematic implementation of a special set of physical exercises positive effect on the health and physical development of students. Under the influence "charge" improves blood circulation, strengthens the nervous, respiratory, cardiovascular system, improves the activity of the digestive system, stimulates the activity of the cerebral cortex, strengthens the musculoskeletal system, develop physical qualities and willpower, perseverance, patience, increases efficiency.

Key words: physical training, development, gymnastic, systemness.

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 студентам.

Виконання фізичних вправ для розвитку сили і 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 розглянути 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 вправ для розвитку сили й гнучкості:

- стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;
- сприяти загартовуванню організму студентів;
- 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.

Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість проявляється за допомогою власних м'язових зусиль, тобто за рахунок роботи м'язових груп, які проходять через даний суглоб.

Пасивна гнучкість проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості, як правило, вищі від показників активної гнучкості. Цю різницю називають “запасом гнучкості”. Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний характер. Найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості спостерігаються з 7 до 8 та з 11 до 13 років. Потім гнучкість стабілізується і, якщо припинити тренування, то вона вже в 16-17-річному віці починає прогресивно погіршуватися.

У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців та чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок і чоловіків практично не відрізняється.

“Оперативний” стан гнучкості (тобто стан прояву гнучкості в той чи інший момент) залежить від багатьох факторів: зовнішньої температури середовища, добової періодики, втоми, емоційного стану.

Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву “вправи на розтягування”. Переважна більшість – це гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, у інших – зовнішні сили. Тому вправи на

розтягування поділяються на активні і пасивні. Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно – пасивні.

У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, бо в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах. Разом з тим, певну цінність мають і пасивні вправи. Вони служать ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.:Здоровье, 1985. – 245 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП Петрополис, 1992. – 308 с.
3. Береговенко В.А., Микич М.С., Ревин П.П. Организация занятий в группах атлетической гимнастики: Методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 246 с.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 198 с.
5. Головина Л.Л. Мышечная сила и ее возрастные изменения: Метод.разработка. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 286 с.
6. Городниченко Э.А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8-17 лет: В кн. Новые исследования в педагогических науках. – Вып.6. – М.:Просвещение, 1966. – С.143-147.
- 7.Ковалик А.В. Использование безнагрузочных напряжений для тренировки силы // Теория и практика физ.культуры. – 1967. – №2. – С.26-30.

Рецензент – к.філол.н., доцент Падура М.Ф.