

Поскольку ВФСК первую очередь направлен на работу с молодежью, серьезное внимание должно уделяться развитию детско-юношеского спорта по месту жительства и учебы, поддержке дворовых клубов, школьных и студенческих спортивных клубов и проч.

Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФИЗИОЛО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Ключевые слова: здоровье, физиоло-педагогические исследования

Tereshkin A.F.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

PHYSIOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RATIONALE FOR PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PROMOTION STUDENTS

Keywords: health, fiziolo-pedagogical research

Здоровье учащихся в большей мере определяется рациональным режимом жизни, важнейшей составляющей которого является физическая активность. Практически все физические упражнения выполняются в смешанном статодинамическом режиме. Статические напряжения предшествуют движению, обеспечивают сохранение необходимой позы занимающегося.

Исследования функции двигательного аппарата, кардиореспираторной системы во время статических напряжений позволили научно обосновать нормирование статических нагрузок у школьников 10-14 лет.

Показано, что адекватными нагрузками в этом возрасте являются упражнения в сопротивлении и удержанием веса тела, выполняемые, соответственно, с усилием и длительностью 70% от максимальной.

На основе физиоло-педагогических исследований была разработана методика применения этих упражнений на уроках физической культуры.

Статистические упражнения включались в подготовительную часть занятия и являлись своеобразной разминкой. Основная часть урока соответствовала школьной программе.

Лонгитудинальные исследования школьников 10-14 лет показали, что применение статических упражнений приводит к эффективному тренирующему воздействию. Испытуемые опытных групп превосходили школьников контрольных групп по многим показателям. Систематическое применение статических упражнений на уроках физической культурой способствовало развитию скоростно-силовых качеств, статической выносливости, силы мышц. Отмечен более выраженный прирост показателей физического развития. Увеличение статической выносливости и силы положительно влияло на работоспособность.

Использование новых валеологических подходов в физическом воспитании открывает хорошие перспективы в улучшении и сохранении здоровья и повышении функциональных возможностей детей и подростков.

Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: физические качества, физические упражнения статического характера

Tereshkin A.F.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES OF THE STATIC NATURE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN

Keywords: physical kačestvva, exercise of the static nature of

Поиск средств, позволяющих ускорить развитие основных двигательных качеств детей школьного возраста, является одним из важным путей совершенствования системы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Продольные исследования младших школьников на протяжении двух лет показали эффективность использования физических упражнений статического характера для улучшения их силовой и скоростно-силовой подготовки.