Урок № 23

для 9 класу

Тема: Гімнастика

Завдання:1.Ознайомити з режимом харчування школяра;

2. Вчити історію гімнастики(ч.1);

3. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

4.Розвиток фізичних якостей;

Хід занять:

1.Ознайомити з режимом харчування школяра;

**Особливості харчування підлітків**

Харчування відіграє важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі підлітків. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і системи організму, опірність його різним хворобливим факторам.

З їжею підліток має отримувати всі ті речовини, які входять до складу його органів і тканин. Це білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода.

Сучасні школярі на думку дієтологів, повинні їсти не менше 4 разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму підлітка необхідне вживання молока. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі. За день школярі повинні випивати не менше одного-півтора літрів рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків.

Дуже важливим для підлітка є сніданок. Крім солодкого чаю, варення чи кондитерських виробів, до нього повинні обов’язково входити хлібобулочні вироби, каші, макарони, свіжі овочі; з фруктів перевагу віддають яблукам, багатим клітковиною і пектином. Це складні форми вуглеводів, запас яких необхідний дитині. Інші вуглеводи краще розподілити на поміжні прийоми протягом шкільного дня: фруктові напої, чай, кава, булочки, печиво, цукерки забезпечують постійне надходження свіжих порцій глюкози в кров і стимулює розумову активність школярів.

Необхідними компонентами їжі для задоволення енергетичних потреб школярів є жири. На їхню частку припадає від 20 до 30 % від загальних добових витрат енергії.

Підлітки обов’язково повинні споживати в достатній кількості клітковину – суміш важко перетравлюваних речовин, що знаходяться в стеблах, листах і плодах рослин. Вона необхідна для нормального травлення. Білки – це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому їх не можна замінити ніякими іншими речовинами. Школярі 7 років повинні отримувати на добу 70-80г білка, або 2,5-3г на 1 кг ваги, а учні 12-17 років – 90-100г, або 2-2,5г на 1 кг ваги.

2. Вчити історію гімнастики(ч.1);

<https://www.youtube.com/watch?v=GUWH_AMh0Pc>

Гімнастика у стародавніх народів.

Вперше термін «гімнастика» з'явився у стародавніх греків у період розквіту давньогрецької (еллінської) культури – у VIII ст. до н.е. Слово «гімнастика» грецьке і означає – треную. У Греції сам процес фізичного виховання називався гімнастикою, від грецького слова «гімнос», тобто голий, оголений, тому що у той час займалися фізичними вправами в оголеному вигляді. Великий досвід фізичного виховання давав можливість робити висновки про його вплив на організм людини, що і знайшло відображення у давньогрецькій філософії. Філософ-матеріаліст Демокріт говорив, що для формування людини вправи мають більше значення, ніж природні дані. Виховання перебудовує людину і, перетворюючи, створює його другу природу. Відомий філософ Сократ вказував на велику залежність душевного стану людини від його фізичного здоров'я. Відомий філософ-ідеаліст Платон, учень Сократа, у своїх творах «Закони» і «Держава» пропонував систему виховання, що нагадує спартанську. Багато писав про фізичне виховання видатний філософ Аристотель. Він вважав, що фізичне виховання повинно передувати інтелектуальному. Значний внесок у розвиток наукових уявлень про фізичне виховання внесли давньогрецькі лікарі. Так Гіппократ говорив, що рідини, які знаходяться всередині тіла, від частого дихання під час фізичних вправ тверднуть і перетворюються в м'язи. Давньогрецькі лікарі ще не знали фізіології людини, але вони намагалися пояснити процес фізичного розвитку з матеріалістичних позицій, що було дуже сміливо для того часу. На початку нашої ери з'являються перші керівництва з фізичного виховання. Найбільш раннє, яке дійшло до нас, належить до II ст. н. е. Це книга Філострата Флавія «Про гімнастику», у якій він дає опис багатьох фізичних вправ і пропонує методику навчання і тренування до олімпійських змагань. Гімнастичні вправи культивувалися ще у стародавньому світі. За 4000 роки до н. е. в Китаї, Індії та в інших народів гімнастичні вправи застосовувалися в лікувальних цілях. У китайських книгах тих часів вказується на те, що в Китаї існувала гімнастика, якою займалися вдома вранці та ввечері. Широко відома нині система гімнастичних вправ індійських йогів, що бере свій початок у ті далекі часи. З різних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) відомо, що гімнастичні вправи застосовувалися у всіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассірійців, народів Закавказзя, римлян, євреїв та ін. Відомо, що в той час існували професійні канатоходці й акробати, які виступали при дворах знаті. Великий теоретичний і практичний інтерес представляє гімнастика народів Стародавнього Сходу, особливо Китаю та Індії. У Стародавньому Китаї зародилися дві форми національної гімнастики під загальною назвою – ушу. Кожна з них мала свою назву. Перша – солін, або «зовнішня», носила явно виражену військову спрямованість. Її засоби і методи використовувати для розвитку м'язової сили, спритності і витривалості до м'язової роботи. У гімнастиці солін всі рухи виконувалися з максимальним напруженням основних груп м'язів. Друга форма – «тай-дзі» – збереглася до наших днів. Її називають стиль мянь-цюань, або «внутрішня», вона носила явно виражений спортивний характер, застосовувалася для лікування хвороб і ліквідації дефектів постави. Давньокитайські системи гімнастики складалися переважно в монастирях: ченцям не дозволялося мати при собі зброї, але зважаючи на те, що під час їх мандрів на них нападали бродяги, розбійники, вони змушені були захищатися в рукопашну. Ченцям не дозволялося самим нападати – це вважалося великим гріхом перед богом. У Стародавній Індії основою гімнастичних вправ було релігійнофілософське вчення – йога. Слово «йога» в перекладі з давньоіндійської мови – означає «союз, з'єднання, зв'язок, єднання, гармонія». В Індії існує багато різних шкіл, напрямків у викладанні йоги. Вони мають незначні методичні відмінності. У Стародавньому Єгипті гімнастичні вправи слугували головним чином меті фізичного виховання молоді. Великою популярністю користувалися акробатичні вправи. При храмах проводилися змагання з гімнастики. Відомо про існування шкіл фізичного виховання в Персії. Гімнастичні, акробатичні вправи, канатоходження були популярні серед народів Закавказзя.

3. Повторити комплекс ранкової гімнастики;

<https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&t=196s>

4.Розвиток фізичних якостей;

Вправи для розвитку гнучкості

* Нахил назад, стоячи спиною до стіни з доторканням руками;
* Стоячи на колінах, руки вгору, нахил назад, намагаючись дістати до підлоги;
* Сидячи спиною до стіни, руками триматися за рейку на рівні голови, ноги зігнуті та встановленні на ширині плечей, вигинаючись вставати;
* «Міст» із положення лежачи.
* Зі стойки нахилом назад «міст» з допомогою.
* Піднімання ноги (правою та лівою) у сторону на 90 градусів;
* Упор лежачи, ноги нарізно (широко), носки повернуті назовні, виконати повороти тулуба наліво і направо, переставляючи руки і торкаючись підлоги стегном;
* Стоячи обличчям до стіни, широко розвести ноги наріз й утримуючись руками за стінку, намагатися присісти як найнижче;
* Зі стойки ноги нарізно (дуже широко), спираючись на руки спереду, вставати на ноги та повернутися у вихідне положення;
* Зі стойки ноги нарізно, м’яч між ніг, розводячи ноги намагатися сісти на м’яч.
* Виконай і напиши від 6 до 12 вправ з указанням вихідного положення(В.П.) і рахунком на 1-2;3-4.

Домашнє завдання:

1.Що означає слово гімнастика? 3.Що говорив Гіппократ про фізичні вправи?

2.На що вказував Сократ? 4.Назови дві форми національної китайської гімнастики?