

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНЗ

Нетрадиційні види гімнастики набувають великого значення для оздоровлення всіх верств населення. Відомо, що більшість видів нетрадиційної гімнастики спрямовані на формування і підтримку стрункості статури, а також для зняття нервової напруги, відновлення працездатності, збільшення тривалості життя, розвитку фізичних якостей: гнучкості, спритності, координації, витривалості, пластичності та ін.

За допомогою використання в освітньому процесі ВНЗ нетрадиційних видів гімнастики можна вирішувати цілий комплекс завдань: оздоровчих, освітніх, лікувально-профілактичних та ін.

На сьогоднішній день усе більше уваги приділяється різним видам нетрадиційних гімнастичних систем, таких як: стретчинг, елементи хатха-йоги, атлетичної гімнастики, шейпінгу, які можуть застосовуватися і на навчальних заняттях у ВНЗ, і для самостійної підготовки студентів у позанавчальний час.

Відомо, що при стандартній організації і проведенні навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ відбувається неухильне зниження інтересу студентів до регулярних занять фізичною культурою і відсутність у них стійкої потреби в активній руховій діяльності. У зв'язку з цим дуже актуальною є проблема підвищення ефективності занять шляхом зміни їх змісту. Отже, доцільним є внесення до навчального процесу істотних якісних змін шляхом комплексного вживання традиційних засобів фізичної культури і різних нетрадиційних гімнастичних систем.

Упровадження у навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій підвищить мотивацію студентів до регулярних занять з фізичного виховання і урізноманітнить програму як навчальних занять, так і варіативної частини навчального процесу.

А.Я. Єфремова

МЕТОДИКА ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

Тема загальної характеристики і вікових особливостей рухових здібностей – одна з цікавих і складних проблем теорії і методики фізичного виховання.

У цей час виділяють до вісімнадцяти видів витривалості людини, близько двох десятків спеціальних координаційних здібностей, що виявляються у конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних та ін.), та ще близько десятка так званих координаційних здібностей, які мають своє специфічне виявлення: рівновага, реакція, ритм, орієнтація в просторі,