

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність досягнень суспільства у створенні і використанні спеціальних засобів удосконалення фізичного стану людей. Суттєвими показниками щодо цього є рівень здоров'я, усебічний розвиток фізичних здібностей.

Розвиток фізичних якостей та вмінь вимірюється підготовленістю. Фізична підготовленість покращується завдяки проведенню педагогічного процесу фізичного виховання з напрямом на вдосконалення загального стану людей.

Використання загальнофізичних вправ у педагогічному процесі повинно бути спрямовано на удосконалення фізичних здібностей того, хто займається. Виконувати загальнофізичні вправи для зміцнення здоров'я і протидії хворобам, використовувати їх з метою позитивного впливу на окремі функції організму. Будь-який рух, будь-яка м'язова активність – це не тільки витрати енергії, але й її накопичення. Рухаючись, людина сама знаходить годинник свого життя.

Загальнофізичні вправи, ходьба повинні обов'язково входити у повсякденне життя. Рухова активність для студента повинна бути не менше 10-12 годин на день. Рухова активність – це робота м'язів, тобто це прояв систем, органів їх функцій.

Величина м'язової сили людини залежить перш за все від рівня її фізичного здоров'я, від тривалості та обсягу фізичних навантажень.

Виконання певного виду загальнофізичних вправ зумовлює посилений розвиток переважно тих м'язів, які найбільш задіяні у використанні рухів. Систематичні заняття загальнофізичними вправами сприяють зберіганню фізіологічних резервів, а це означає відповідний високий рівень здоров'я та працездатності на довгі роки.

Т.В. Шепеленко

АЛГОРИТМІЗАЦІЯ ЯК ОДНА З ФОРМ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАННЯ В АЕРОБІЦІ

Навчання вправам в аеробіці – педагогічний процес, який потребує методичної і планомірної організації дій тренера-викладача і того, хто займається. Цей процес спрямований на формування рухових навичок і вмінь, розвиток комплексу фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей тих, хто займається.

Під час організації і планування занять з розучування вправ аеробіки важливо враховувати такі особливості взаємодії рухів: