

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:

- ефект позитивної взаємодії рухів виявляється великим на перших етапах засвоєння нового руху;
- послідовне розучування рухів більш ефективно для виключення негативного переносу (труднощі у навчанні деяким вправам), ніж одночасне;
- під час вибору споріднених рухів і визначення їх схожості слід орієнтуватися не тільки на форму (зовнішні ознаки), але й докладно оцінювати структуру рухів.

Однією з форм планування навчання в аеробіці є алгоритмізація. Методика складання приписів алгоритмічного типу передбачає розподіл навчального матеріалу на частини (навчальні завдання), які засвоюються у суворій послідовності. При цьому тільки оволодіння попередньою серією навчальних завдань надає дозвіл переходити до наступної. Алгоритмізація надає можливість ефективно використовувати моделювання педагогічних дій, різноманітні технічні засоби навчання. Основними вимогами до приписів алгоритмічного типу в аеробіці є:

- приписи повинні точно вказувати характер кожної дії;
- приписи можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для серії рухових дій;
- усі серії навчальних завдань повинні бути взаємопов'язаними різними варіантами залежності і складності їх повинна нарощуватися послідовно.

Кожна серія завдань спрямована на вирішення визначеного завдання: розвиток фізичних якостей, засвоєння вихідних або кінцевих положень, розучування основних рухових дій і т. п.

На основі вищесказаного доцільним є алгоритм засвоєння рухового матеріалу, який використовується на заняттях з аеробіки: *рухові дії* → *вправа* (повторення однотипних рухів або серії з цих рухів) → *сполучення* (послідовне виконання різних рухових дій) → *комбінація* (складається з декількох сполучень, що виконуються в один і другий бік) → *частини комплексу* (визначена кількість комбінацій) → *комплекс вправ аеробіки*.