

регулюється об'єм та інтенсивність навантаження. Тому воно доступна людям різного віку, стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Аналізуючи цю проблему Капланський В.С. (1985) відзначає, що в лижному спорті прийнятний більш надійний та інформативний показник інтенсивності навантаження - частота серцевих скорочень (ЧСС).

За словами Капланського В.С. (1985) мінімальна ЧСС, при якій проходить приріст функціональних показників у людей різного віку: для 20-річних – не менше 134 уд/хв, 30-річних – 129 уд/хв, 40-річних – 124 уд/хв, 50-річних – 118 уд/хв, 60-річних – 108 уд/хв.

Таким чином, перед тим як вийти, на оздоровчу прогулянку чи тренування, запам'ятайте нижню і верхню границю та оптимальну для вас величину ЧСС. Однак майте на увазі, що коливання ЧСС дуже індивідуальні, тому рекомендовані зони можуть не відповідати даним можливостям. Більшість рекомендацій передбачають виконання навантаження, характерного для масових форм фізичної культури з інтенсивністю, яка відповідає ЧСС –110-140 або 120-150 уд/хв, що не перевищує аеробного порогу – величини 40-50% МПК.

Заняття з ходьби на лижах проводиться в умовах низьких температур за містом або в парках, де повітря більш насичене киснем, що сприятливо впливає на функціональні можливості організму і кровоносні судини, де при зміні тепла і холоду відбувається так звана “гімнастика судин” – найкращий засіб від атеросклерозу, а також загартовується організм, підвищується стійкість до різних захворювань.

Важливе значення для механізму загальної адаптації мають оздоровчі заняття з ходьби на лижах, які сприяють:

- вдосконаленню функцій ЦНС і тим самим нервової регуляції функцій організму;
- підвищенню функціональних можливостей і стійкості ендокринних систем;
- підвищенню енергетичного потенціалу організму;
- збільшенню можливостей транспорту кисню;
- зростанню стабільності роботи іонних насосів, які підтримують постійний іонний склад в клітинах.

Безпосереднє задоволення енергетичних потреб життєдіяльності передбачає перетворення хімічної енергії в інші форми (А.А.Віру, 1988).

Таким чином, оздоровчі тренування з ходьби на лижах є раціональним засобом рухової активності, яка дозволяє в найкращий спосіб сформувати необхідні рухові вміння і навички, забезпечити спрямований розвиток важливих фізичних якостей, оптимізувати стан здоров'я і працездатності.

ВИКОРИСТАННЯ ЕФФЕКТУ ПОЗИТИВНОГО ПЕРЕНОСУ НАВИЧОК В ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ЗІ СКАКАЛКОЮ У ПОЄДНАННІ З ЕЛЕМЕНТАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

ЛАРИСА ПШЕНИЧНА, ЗОЯ ФІЛАТОВА

Національний педагогічний університет імені Михайла Петровича Драгоманова

Дослідження проводилися з метою розробки рекомендацій з методики початкового навчання вправам зі скакалкою у поєднанні з елементами ритмічної гімнастики.

В рамках дослідження вивчалася можливість оптимізації методики початкової підготовки у виконанні вправ зі скакалкою. Вирішувалися наступні задачі:

1. Виявити особливості методики навчання вправам зі скакалкою на етапі початкової підготовки в ритмічній гімнастиці.

2. Розробити тести для визначення координаційних можливостей.

3. Розробити комплекс вправ зі скакалкою у поєднанні з елементами ритмічної гімнастики.

Заключний етап дослідження (педагогічний експеримент) проводився на базі Педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Об'єктом досліджень були студенти соціально – гуманітарного факультету 1 – го та 2 – го курсів, загальною кількістю 40 осіб. Студентам були запропоновані тести для визначення координації. У 2002 році – студентам 1 – го курсу (які зараз вчать на 2 – му) – група А, у 2003 – студентам 1 – го курсу – група В.

Координаційні здібності студентів оцінювались за 5 – ти бальною системою.

Порівнюючи результати, середнього балу по групах: (А = 3.48, В = 3.63) можна зробити висновок, що середньо – статистичні координаційні здібності студентів – першокурсників 2002р. і 2003р. на початку навчального року майже однакові.

Протягом 2002р. студенти – першокурсники навчалися ритмічній гімнастиці. На заняттях студенти оволодівали технікою виконання вправ на гнучкість, координацію рухів, відчуття ритму і темпу музики, на витривалість та вміння володіти своїм тілом.

Наприкінці навчального року, кожна студентка мала навички складання, самостійного виконання та проведення мінікомплексу вправ з ритмічної гімнастики.

На початку 2003 навчального року, студентам груп А і В були запропоновані тести на оволодіння вправами зі скакалкою:

Тест № 1. 10 стрибків на двох ногах з обертанням скакалки вперед.

Тест № 2. 10 стрибків на двох ногах з обертанням скакалки назад.

Тест № 3. 10 стрибків на місці з обертанням скакалки вперед. Із вихідного положення – скакалка позаду:

1 – Стрибки на лівій нозі (праву зігнути) з обертанням скакалки вперед;

2 – Стрибки на правій нозі (ліву зігнути) з обертанням скакалки вперед.

Виконання тестів оцінювалося також за 5–ти бальною системою. Порівнюючи результати середнього балу по групах (А = 3.73, В = 3.56) можна зробити висновок, що студенти 1 – го та 2 – го курсів, володіють скакалкою практично однаково.

За пропозицією проф. Дубогай О. Д., кафедрою фізичного виховання і здоров'я було розроблено комплекс вправ зі скакалкою, у поєднанні з елементами художньої гімнастики, який виконувався під музику.

Результатом оволодіння студентами вправ зі скакалкою вважалося чітке виконання комплексу на змаганнях з ритмічної гімнастики. На початку вивчення комплексу студентки груп А і В не мали ніяких навичок у виконанні вправ зі скакалкою і ніколи цьому не навчалися.

В процесі вивчення комплексу виявилася певна перевага студентів групи А по швидкості оволодіння вправами. Так, для вивчення комплексу вцілому, студентам групи А знадобилося три заняття, а студентам групи В – 6 занять. Подальші заняття до початку змагань, були використані для відточування чіткості виконання і синхронності у поєднанні з музикою.

На змаганнях студенти обох груп продемонстрували приблизно однаково добре володіння комплексом вправ зі скакалкою і виступили успішно, посівши призові місця.

В результаті педагогічного експерименту було виявлено, що група студентів, які навчалися ритмічній гімнастиці, оволодівають запропонованими вправами зі

скакалкою значно легше і швидше, у порівнянні з групою студентів, які ритмічній гімнастиці не навчалися. Хоча, обидві групи раніше ніколи не навчалися вправам зі скакалкою. Саме це явище називається позитивним переносом навичок.

Таким чином, враховуючи результати педагогічного експерименту, можна рекомендувати для скорішого формування навичок у виконання вправ зі скакалкою процес навчання проводити із використанням комплексу вправ ритмічної гімнастики. Це підвищує початковий рівень координаційної підготовленості, сприяє розвитку почуття ритму і темпу музики.

Використання методу позитивного переносу навичок дає можливість оптимізувати процес навчання, особливо на початковому етапі і скоротити час вивчення вправ з предметом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бірюк О. В., Художня гімнастика, К., "Радянська школа", 1981р.
2. Боброва Г. А., Художня гімнастика в школі, М., ФІС, 1978р.
3. Варакіна Т. Т., Кудряшова Л. Н, Г. П. Маркова Вправи з предметами, М., ФІС, 1973р.
4. Художня гімнастика / Під ред. Л. П. Орлова, М., ФІС, 1973р.

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ АЕРОБІКИ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

ВІКТОРІЯ ІВАНОЧКО, ІРИНА ГРИБОВСЬКА

Львівська Комерційна Академія,

Львівський державний інститут фізичної культури

Проблема здоров'я студентів - пріоритетний напрямок розвитку системи вищої освіти в Україні. Прискорення темпів розвитку науки, швидка зміна характеру та видів діяльності притаманна роботі сучасного фахівця і потребують від нього постійного поповнення, оновлення знань та самовдосконалення [3]. Нажаль, існуюча система безперервної освіти у фізичному вихованні на данному етапі не вирішує проблему оздоровлення і підвищення фізичної підготовленості молоді. Найбільш гострою ця проблема постає коли мова йде про дівчат і жінок, майбутніх продовжувачів роду.

На сьогоднішній день з'явилась велика кількість нових видів фізичної активності серед жінок, які сприяють більш активному їх залученню до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Зростає інтерес до таких видів фізкультурно-оздоровчих занять в основі яких лежать принципи оздоровлення, підтримки фізичної форми [2]. Серед них важливу роль відіграють заняття різними видами оздоровчої аеробіки.

Аеробіка ефективно покращує розвиток психомоторних і професійно-важливих фізичних якостей, рухових умінь і навичок студенток; створює умови для якісної підготовки студентів до складання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості