

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

Метою нашої роботи був пошук найбільш ефективних форм занять у ВНЗ зі студентками, що спрямовані на підвищення фізичної підготовленості та інтересу до занять з фізичного виховання.

Дослідження проводились на базі Львівської Комерційної Академії та охоплювали 78 студенток міжнародно-економічного факультету, віком 17-18 років, які за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої медичних груп.

Попереднє анкетування показало, що більшість дівчат віддають перевагу заняттям з танцювальної аеробіки (72% опитаних). Це спонукало нас включати комплекси вправ з танцювальної аеробіки на традиційних заняттях з фізичного виховання.

Комплекси вправ були спрямовані на розвиток загальної витривалості. Заняття складалось з трьох частин: підготовчої основної та заключної. Навантаження після кожної частини контролювалось за частотою серцевих скорочень (ЧСС).

У підготовчій частині, яка тривала 5-7 хвилин, використовувалися рухи в помірному темпі. Показник ЧСС не перевищував 50-60% від максимального показника.

Основна частина складала 80-85% усього часу заняття і включала декілька серій вправ, які були спрямовані переважно на розвиток витривалості, гнучкості та координації. Вправи виконувались поточним способом з вихідного положення стоячи та лежачи. Показник ЧСС не перевищував 80-90% від максимального показника.

В заключній частині використовували вправи на розслаблення із послідовним зниженням темпу та елементи аутотренінгу.

Комплекси вправ виконувались під музичний супровід, що підвищувало емоційність та зацікавленість студенток до занять фізичним вихованням.

Попередні наші дослідження свідчать, що у студенток, які займалися оздоровчими видами гімнастики спостерігалось позитивне зрушення у показниках фізичної підготовленості [1]. Продовжений педагогічний експеримент підтверджує підвищення активності студентів на заняттях, рівня розвитку фізичних якостей та покращення відвідування занять фізичним вихованням у ВНЗ.

Таким чином, використання оздоровчих видів аеробіки не тільки підвищує рівень рухової активності студенток, але й покращує рівень їх фізичної підготовленості. Застосування комплексів танцювальної аеробіки сприяло зростанню інтересу до занять фізичного виховання у студенток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іваночко В.В., Дмитренко Л.В. Вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості студенток 17-18 років //Збірник наук. мат. "Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики".Вид.5-Львів, 2003.-С.19-21.
2. Куц О.С., Леонова В.А., Левчук Л.А. Види і форми рухової активності студенток на сучасному рівні розвитку суспільства//Збірник наук.праць "Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини".- Львів, 2003.-С.78-80.
3. Овчаренко Т.Г., Гнітецька Т.В. Шляхи інтенсифікації професійної підготовки майбутніх спеціалістів у ВУЗі // Мат.першої респуб. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні".- Луцьк.- Надтир", 1994.- С. 11-13.