

Лех В.І., Мейксон м. Би., Копилов Ю.А. Оцінка успішності по фізичній культурі // Фізична культура в школі. 1991. - №11. С. 8.

CHECKING UP AND EVALUATION OF INDIVIDUAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN PHYSICAL CULTURE

ANDRIY VINDIUK

Zaporizhzhia Humanitarian University

The task of the research has been to analyze different methods of checking up and evaluation of individual activity of schoolchildren of primary school age in physical culture.

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА – КРАСА І ЗДОРОВ'Я

ЛІДІЯ ВІНОКУРОВА

Факультет Здоров'я, фізичної культури і спорту

Міжнародного університету "РЕГІ" ім. академіка Степана Дем'янчука

Краса – дар природи, даний кожній людині. Але ним треба вміти користуватися. Багато хто вважає, що цьому сприяє модне взуття, гарний одяг, декоративна косметика. Дійсно, за їх допомогою можна приховати деякі недоліки, але зовсім не позбавитися від них.

Людина прекрасна гармонією духовного змісту і фізичного стану.

Ритмічна гімнастика – чудовий засіб естетичного розвитку і морального виховання, вироблення корисних звичок, навичок особистої гігієни. Під її впливом формується гарна фігура, правильна постава, енергійна хода, красиві економні рухи. Все це сприяє формуванню здорового способу життя. Тому, щоб довгі роки бути здоровими і красивими, бадьорими і життєрадісними, зупиніть свій вибір на аеробній ритмічній гімнастиці.

Приставаючи до занять ритмічною гімнастикою, кожен визначає і вирішує для себе конкретні завдання.

Молодих в ритмічній гімнастиці цікавить перш за все те, що робить їх привабливими.

Зрілі люди вбачають в ній задоволення своїх фізичних і духовних потреб. Людей похилого віку більше цікавить підтримка здоров'я. Можна сказати, кожний вибирає в заняттях те, що йому найбільш необхідно. А ритмічна гімнастика вирішує такі завдання як:

- Уміння красиво танцювати
- Підвищення пластичності рухів
- Формування гарної ходи
- Покращення постави
- Підвищення рухливості суглобів
- Всесторонній фізичний розвиток
- Підвищення фізичної витривалості
- Виховання спритності рухів
- Поліпшення апетиту

Покращення сну
 Підвищення розумової працездатності
 Розвиток впевненості рухів
 Вдосконалення координації рухів
 Формування красивої фігури
 Поліпшення самопочуття
 Зміцнення здоров'я
 Почуття молодості
 Підвищення опірності організму
 Загартування
 Розширення кола спілкування
 Емоційне збагачення
 Зниження ваги
 Виховання вміння відчувати і переживати прекрасне
 Виховання музичного смаку
 Розвиток виразності рухів
 Підготовка до праці
 Відволікання від повсякденних справ, переключення на інший вид діяльності
 Розвиток граційності
 Заряд бадьорості
 Попередження відкладання солей в суглобах
 Розвага, відпочинок
 Радість руху під музику

Ваша мета занять ритмічною гімнастикою може бути різною, як і терміни її досягнення. Цілі, для досягнення яких потрібен довгий час, є перспективними. А ті, які досягаються відразу під час виконання вправ, називаються оперативними. Сюди відносяться: поліпшення самопочуття, розширення кола спілкування, відволікання від повсякденних справ, переключення на інший вид діяльності, бадьорий настрій, розвага, відпочинок, задоволення від єдності рухів з музикою.

Для досягнення перспективних цілей необхідний тривалий час. Так, щоб навчитися гарно танцювати, потрібно декілька місяців занять в групі, так як і для всебічної фізичної підготовки.

Все це говорить про те, що не варто сподіватися на легкий успіх. Потрібно налаштувати себе на кропітку, систематичну, довготривалу і наполегливу працю. В одних поставлена мета буде досягнута скоріше. В інших на це піде більше часу.

Як і в будь-якій праці над собою, все залежить від старанності і умінь людини, її підготовки до занять ритмічною гімнастикою.

Але це праця цікава, тому що супроводжується позитивними емоціями. Вона приносить величезне задоволення від музики, її поєднання з рухами, від маленьких щоденних перемог над собою, спілкування з людьми, бадьорості, упевненості в своїх силах. Ритмічна гімнастика, як і інші види рухової активності, допомагає зняти напруження від стресових ситуацій.

У комплекс ритмічної гімнастики входять найрізноманітніші фізичні вправи, які класифікуються за статтю, віком тих, хто займається, освітньо-виховними завданнями, що вирішуються, органами і системами людини, на які вони мають найбільший вплив.

За цим же принципом класифіковані вправи, спрямовані на підвищення гнучкості хребта, суглобів рук і ніг.

В організмі людини немає такого органу або системи, які б не реагували на вплив, а отже, і на фізичну вправу, але в одному випадку ця реакція виражена більше, в іншому - менше. Біологічні механізми їх впливу на організм багатогранні. Разом з тим вплив може бути виборчим і регульованим. Наприклад, за допомогою присідання можна добитися посилення дихання. Цей вплив можна посилити або зменшити, змінюючи тривалість і швидкість присідання, що було основою класифікації, приведену на рис. 1.

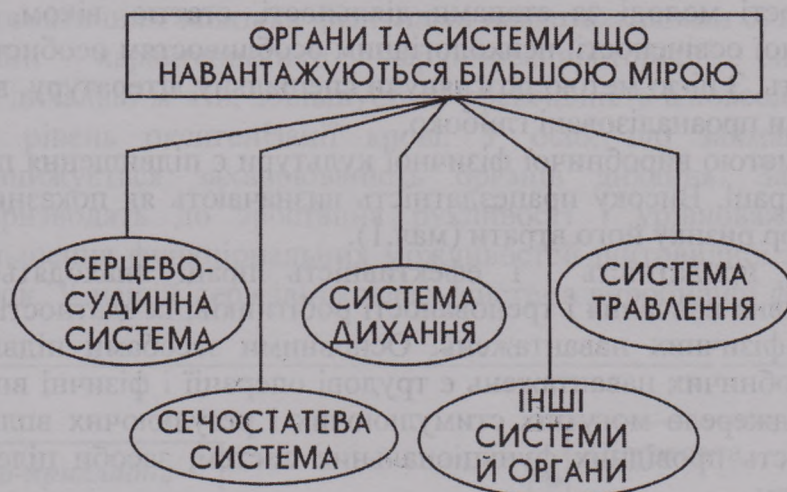


Рис. 1

ЛІТЕРАТУРА

1. В.Н.Крянс, Э.В.Ветошкина, Н.А. Боровская «Гимнастика. Ритм. Пластика». – Минск: Польша, 1987.
2. Кеннет Купер. «Аэробика для хорошего самочувствия». – Москва: «Физкультура и спорт», 1989.

THE RHYTHMIC GYMNASTICS AS THE BEAUTIFUL MEANS OF ETHIC DEVELOPMENT AND MORAL EDUCATION

LIDIA VINOKUROVA

The faculty of health, physical culture and sport of International university "Reggy"

The aim of the research has been to observe the rhythmic gymnastics as the beautiful means of ethic development and moral education. For long years of healthy and beautiful life you should choose the aerobic rhythmic gymnastics.