

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

Під час тренувань з амортизатором ваше тіло починає працювати по-новому, в роботу включається більша кількість як великих, так і дрібних м'язів, при чому вони опрацьовуються значно глибше. Від таких занять підвищується витривалість і формується гарний рельєф тулуба. Навіть перше заняття з опором дасть відчуття, що вправи виконувати важче, але ефективність від них набагато більша. До того ж, робота з гумовим амортизатором дозволяє спалити на тренуванні на 200-250 кілокалорій більше, ніж без нього. Ексертьюб дуже компактний, тому його можна брати з собою в поїздки. Крім того, програма вправ з ним не забирає багато часу, зате допомагає зміцнити м'язи і поліпшити розтяжку.

Література

1. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. - Львів, 2001. - С. 56-58.;
2. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи організації оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». - Львів, 2005 р.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Некрасов Г.Г., старший викладач;

Бердянський державний педагогічний університет, Бердянськ, Україна

В наш час здоров'я молоді усе частіше стає приводом для занепокоєння спеціалістів із його збереження, що пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми факторами - погіршенням стану навколишнього середовища, комп'ютерних ігор, інтернет-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді - найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Тому збереження і зміцнення здоров'я молоді є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків фітнесу в систему фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку молоді є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів у вищих педагогічних навчальних закладах.

Виявлено, що інтерес студентів до обов'язкових занять фізичним вихованням за останні 5-10 років суттєво зменшився. Тому вони намагаються різними способами уникати участі в них [2]. Проведені дослідження О. П. Маценко, Н. В. Степанова доводять позитивний вплив комплексної програми, яка має аеробне спрямування, йоги та оздоровчої ходьби на деякі показники стану здоров'я хворих.[1] Недостатня увага приділяється і питанням формування рухової