

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

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

культури, як чинника підвищення зацікавленості до свого фізичного вдосконалення та відвідування занять фізичним вихованням [2]. Тобто традиційні заняття фізичним вихованням не стимулюють студентів до самостійних занять фізичними вправами. Це зобов'язує викладачів вищої школи шукати нові нетрадиційні форми і методи проведення занять. [2] Загальний фітнес - це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний складники. Якщо не діє один з компонентів, то не спрацьовує і вся система. Фізичний фітнес - прагнення до оптимальної якості життя, яке передбачає досягнення більш високого рівня підготовленості відповідно до стану тестування, невеликий ризик порушення здоров'я. Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення. Головною метою фітнесу є досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є основним мотивом для людей, які бажають гарно виглядати та добре себе почувати. Є розроблені оздоровчі фітнес-програми з використанням базової аеробіки для студентів з різним рівнем фізичного стану. Їхня мета - поліпшення функціональних можливостей студентів при дотриманні принципу диференціації. Також при складанні оздоровчих фітнес-програм слід враховувати: характер і ступінь захворювання; вихідний рівень фізичного стану (РФС); рівень навантаження; техніку виконання; кратність занять на тиждень; тривалість занять; регламентацію засобів аеробної хореографії; музичний супровід тощо.

Система фітнесу може застосовуватися у фізичному вихованні студентів і вирішувати ряд задач (оздоровчих, виховних, освітніх). Вдосконалення комплексу засобів фітнесу, а також різних видів навчальних занять дозволить оптимально доповнити вплив системи вправ фітнесу на розвиток рухових якостей, підвищення рівня знань, що впливають на мотивацію й інтереси студентів і збільшити можливості реалізації життєвих задач. Пропонується технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу.

Література

1. Маценко О. П. Влияние физических упражнений на течение нейроциркуляторной дистонии / О. П. Маценко, Н. В. Степанова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. - Х., 2006. - № 4. - С. 130-135.
2. Приймаков А. А. Эффективность использования средств и методов нетрадиционных оздоровительных систем при работе со специальными медицинскими группами в вузе / А. А. Приймаков, Е. М. Доценко, А. А. Архипов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова]. - Х., 2008. - №5. - С. 77-81.