

занятті від 4 до 6; сумарна тривалість всього навантаження від 4 до 8 хвилин.

Основні висновки. На основі вивченої літератури, можна зробити висновок, що на сьогоднішній день ідея впровадження засобів стретчингу на уроках фізичної культури загалом і на уроках з гімнастики зокрема використовується рідко. Про те позитивного результату в розвитку гнучкості можна домогтися більш ефективніше за допомогою виконанням стретчингових вправ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Методи виховання фізичних здібностей учнів [навчальний посібник] / Л.В. Волков. – К. : 2016. – С 142-146.
2. Дубовис М.С. Физическая культура школьников 4-8-х клас сов [учебное пособие] / М.С. Дубовис. – Киев: 2017. – С 117-119.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навчальний посібник] /. В 2-х частинах. – 3-е вид., випр. і доп. – Харків: ОВС, 2014. – Ч.1. – 414 с.

Дарія Радова,

студентка 1 курсу

Факультету фізико-математичної, комп'ютерної та технологічної освіти

Науковий керівник: **І. В. Писанець,**

викладач (БДПУ)

АКВАФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ФАХІВЦІВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність. Більшість часу здобувачі вищої освіти проводять сидючи за комп'ютерними машинами, що у свою чергу несе ряд негативних наслідків у вигляді надмірного навантаження як на хребет, так і на весь опорно-руховий апарат в цілому. Крім цього може збільшуватися ризик захворювання серцево-судинної системи, виникнення безсоння, нестачі кисню в організмі, психічних розладів, погіршення зору та загального стану самопочуття. І найактуальніший спосіб вирішення цієї проблеми – заняття аквафітнесом .

Ступінь досліджуваності. Важко переоцінити важливість вирішення цієї проблеми, впровадження такої форми фізичних вправ як аквафітнес під час занять фізичного виховання в університетах а також для робітників ІТ-промисловості. Проблемами оздоровчого плавання, розробкою нових технологій занять оздоровчої спрямованості на воді займались під керівництвом доктора педагогічних наук, професора кафедри плавання університету фізичної культури ім. П.Ф. Лесгафта Т.Г. Меньшуткіної. Вагомий внесок в розвиток аквафітнесу внесли кандидати педагогічних наук М.В.Непочатих, І.С. Смирнова, Р.П. Кууз.

Мета і методи дослідження. Метою є зображення нагальної потреби введення такої форми занять фізичного виховання як аквафітнес задля досягнення найліпших показників здоров'я. Рухова активність зводиться до того, що вона стає сидячою. Різновидів рухової активності

багато, проте аквааеробіка цінна тим, що нівелюється такий шкідливий у цій ситуації, тиск на суглоби і хребет.

Сутність дослідження. Фітнес і оздоровче тренування надає такий рівень фізичного стану організму, який забезпечує оптимальну якість життя, гарну фізичну підготовленість і веде до зниження ризику захворювання. Особливе місце серед занять фітнесом займають заняття у воді, наприклад аквафітнес. Серед різновидів аквафітнесу виділяють такі: акваджогінг, -денс, -стретчинг, -пілатес, -тай, -степ, водні заняття з використанням водних тренажерів (наприклад аквабайкінг) і спеціального обладнання.

Ефективність занять аквафітнесом полягає у тому, що у воді тіло знаходиться у стані гідростатичної невагомості, йде більший супротив на усі групи м'язів, але знижене навантаження на суглоби і хребет; досягається ефект гідромасажу, не відчувається надлишкова маса тіла. У цих умовах зменшується кровонаповнення ніг, суттєво понижується тиск на судини нижньої частини тіла, збільшуються кровопостачання мозку.

На сьогодні проблема нервового здоров'я набула більшого значення, і на це вплинули малорухливий спосіб життя, приріст впливу інтелектуальних та соціальних навантажень, які, нажаль, призводять до стресів, різноманітних психічних розладів. В умовах щоденної перенапруги створюються передумови для усіляких психосоматичних захворювань [2]. Аквафітнес є своєрідним розвантаженням, як і психічним, так і фізичним; сприяє спокою та зрівноваженості нервової системи, поліпшенню зору, яке неабияк псується за моніторами; стимулюється метаболізм, клітини організму поповнюються об'ємом кисню.

Основні висновки. В даній роботі був описаний вплив аквафітнесу на фізичний розвиток студентів, що конче потребують даного типу занять через перенавантаження на опорно-руховий апарат. Заняття аквафітнесом не лише не пошкоджують суглоби, але і несуть надвелику користь для усього організму. Тому якщо потрібно отримати заряд бадьорості і сил – це найліпше вирішення цього питання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лосева, М.Н. Плавать раньше, чем ходитъ/ М.Н. Лосева// Адаптивная физическая культура, №4(8), 2001.- С.29-30.
2. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/ Д. Лоуренс/ Пер. с англ. А. Озерова.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.- 256с.
3. Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика теория и методика/ А.В. Менхин, Ю.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002, с. 219.