

Швець Д.Д.

КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: передусім фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [1]. Основними завданнями фізичних вправ є зміцнення здоров'я людини, підвищення життєвого тону, удосконалення фізичних якостей, покращення загальної і спеціальної працездатності, формування статури та корекція вад, покращення психоемоційного стану, протидія можливим щоденним 112трессам.

Фізичне виховання умовно поділяють на три категорії [2]:

I – аеробної витривалості: інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи; high-impact – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці; роуп-скіппінг – стрибки через скакалку, що поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

II – силової витривалості та корекції фігури: супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості: бодібілдинг – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла; калланетика – система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів; слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу; вправи за системою Пілатеса – комплекс фізичних вправ на розвиток гнучкості всіх м'язів тіла і є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ.

III – координаційних здатностей, музичноритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення): танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сіті-джем, афро-робіка, рок-н-рол тощо) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

Отже, рухова активність із використанням фізичних вправ залишається найдієвішим засобом при корекції фігури, сприяє зміцненню здоров'я та вирішенню комплексу важливих завдань, пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним активним відпочинком

Література:

1. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція : автореф. Дис. Канд. Наук з виховання та спорту : 24.00.02. Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. 21 с.,

2. Школа О.М., Осіпцов А.В. // Навчальний посібник // Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості // Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, с. 217. – 2017.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання
Сластіної О.О.