

УДК 796.02

Мілкіна О.В.¹, Барняк К.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. ГФ-321 НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ТРЕНАЖЕРИ ПРИ ЗАНЯТТІ ФІЗКУЛЬТУРОЮ

Фізична культура – це навчальна дисципліна, де існує тісний зв'язок навчання з життям, саме тому на цих заняттях активізується фізичний потенціал студентів, прищеплюється інтерес до піклування про своє здоров'я та його збереження. У сучасному світі заняття фізкультурою мають свій відтінок завдяки технологіям та тренажерам.

За допомогою сучасних технологій можна підвищити ефективність процесу навчання, зацікавити студентів та зменшити травматичність. Наприклад, при навчанні баскетболу краще продемонструвати правильну техніку гри за допомогою мультимедійних презентацій та відео. Саме при спостереженні за технікою рухливих дій спортсменів у студента з'являється теоретичні знання про безпечну та ефективну техніку гри та це

сприяє розвитку мислення. Завдяки презентаціям та відео студенти набагато швидше засвоюють матеріал, ніж просто почувши його.

Після процесу перегляду слід практично відпрацювати техніку гри, яку побачили. За допомогою камери можна записати на відео виконання техніки студентом і потім розібрати та покращити її. Завдяки цьому теорія і практика буде дуже добре засвоєна, тобто буде закладений фундамент для подальшого заняття фізкультурою або окремим видом спорту.

Також до сучасних технологій при занятті фізкультурою відносять пристрої відстеження стану здоров'я. Одним з них є пульсометр – прилад відстеження частоти серцевих скорочень, іноді запису показників для подальшого дослідження. Вони використовуються в таких видах спорту: бігові види легкої атлетики, велосипедний спорт та плавання. В них пульсометр виконує функцію контролю пульсу, щоб стежити за навантаженням на спортсмена і розуміти – коли необхідно зменшити темп, а коли збільшити.

Також є види пульсометрів, які називають датчиками. Наприклад нагрудний датчик, який прикріплюється на грудну клітину людини за допомогою ремня. Він може передавати сигнал на відстань до 70 см у певний годинник-приймач.

Іншим прикладом датчику є встроєний датчик – за допомогою нього визнається пульс доторканням двох електродів пульсометру.

Також фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні включають в себе фітнес – програми з використанням різних снарядів. Фітнес програми складаються з таких частин: розминка (warm-up); основна (workout/activity); заминка (cool-down). Під час розминки доцільно використовувати кардіо-розминку на біговій доріжці, завдяки цьому в студентів є можливість навчитися бігати завжди з однаковою швидкістю. Також через особливості конструкції полотна доріжки амортизує і трохи зменшує навантаження на суглоби, також деякі бігові доріжки мають функцію вентиляції, тобто обдувають прохолодним повітрям під час бігу – це запобігає комфортній розминці навіть у душному приміщенні.

Ще при занятті фізкультурою використовують інша тренажери та снаряди: наприклад гребний тренажер, крос-тренажер. Гребний тренажер імітує рухи веслярів, що дозволяє інтенсивно опрацювати м'язи спини і плечового пояса, а також підтримувати в тонусі м'язи нижньої частини тіла, також задіюючи колінні суглоби в поблажливому режимі. Тренажер відноситься до найбільш безпечних, і підходить для відновлювальної фізкультури після хвороби і травм.

Крос-тренажери використовують для тренування литкових м'язів, а також м'язів стегна. З їхньою допомогою розвивають плечі та верхні частини рук. Крос-тренажери, що випускаються промисловістю, не мають мотора. З

їхньою допомогою можна ефективно спалювати калорії й одночасно з цим розвивати гнучкість суглобів і тіла, а також еластичність м'язів.

Отже використання технологій та тренажерів дозволяє збільшити об'єм рухової активності, більш продуктивно та корисно вирішувати задачі процесу фізичного виховання, підвищує рівень здоров'я та розвитку рухових якостей, збільшує інтерес студентів до занять фізичною культурою. Також слід виділити, що використання комп'ютерних та інших технологій допомагає викладачу планувати навчальний матеріал, вірно визначити фізичний стан студентів та дає рекомендації щодо дозування навантаження. Тобто використання технологій та тренажерів дозволяє зробити ефективнішим та якісним як заняття фізичною культурою так і процес фізичного виховання в університеті в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник / Б.В. Кокарев., О.Є Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ. – 2006. – 70 с.

2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. 247 с.