

УДК 796.01

Данильченко С.І.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ТА СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ З ІННОВАЦІЙНИМ ПІДХОДОМ РЕКРЕАЦІЇ

Фітнес – це новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже стрімко охоплює розвинуті країни світу. Він характеризується, як система засобів, що своїм змістом, методами, принципами виконання вправ забезпечує розвиток і вдосконалення здібностей людини. Від інших напрямків фітнес насамперед відрізняється оздоровчим характером, удосконаленням фізичних здібностей та покращенням психічного стану. Наведені приклади свідчать, що фітнес, як оздоровчий напрямок фізичної культури набув найактуальнішого значення в сучасному суспільстві і зокрема у ЗВО.

Завдання, що вирішує фітнес, це укріплення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

У сучасному житті є такий продукт-тренажер до якого відноситься компанія Blackroll, за допомогою якого багато професійних спортсменів та не професійних спортсменів, а звичайних людей, використовують цей тренажер. Його використовують, як для розминки так і у відновленні після тренувань, або при будь-яких хронічних травмах та у відновленні після травм, операцій. М'язовий біль широко поширений у професійному спорті. Багато спортсменів-любителів і людей, які ведуть сидячий або стоячий спосіб життя, також страждають від хворобливої

напруги, яка може призвести до хронічного болю і обмеження рухливості. Завдяки своєму зручному розміру та простоті у користуванні BLACKROLL є ідеальним компаньйоном – незалежно від того, чи використовується він вдома, у тренажерному залі чи подорожі.



Рисунок 1 – Blackroll Standart.

Це обладнання вважається справжньою класикою Blackroll. Доведено – при м'язових проблемах та напрузі, для самомасажу спини та шиї. Ідеальний пристрій для початківців.

Функціональне тренування фасції зі СТАНДАРТОМ (рис. 1) підходить як для самолікування, так і як тренажер. Можна варіювати або посилювати вправи у будь-який час, щоб спеціально зміцнити певні групи м'язів та стимулювати кровообіг у м'язах. Можна не тільки відчувати себе краще та сильніше, а також є змога покращити рухливість своїх м'язів, щоб досягти нових вершин у спорті.



Рисунок 2 – Blackroll BALL 08 (12) см.

Це обладнання для вибіркового самомасажу всіх ділянок тіла (наприклад, стопи). Можна використовувати на столі, на підлозі та на стіні. Ідеальний фасціальний м'яч для дії на окремі області (наприклад, шию, стопу). Цей девайс маленький та зручний, практичний у дорозі. Має діаметр: 8 (12) см.

Завдяки універсальному застосуванню можна легко дістатися навіть до важкодоступних м'язів для лікування, так званих тригерних точок (больових точок). Сюди входять не тільки м'язи шиї та спини, але також сідниці та ікри. Тригери в цих областях часто викликають біль, який може іррадіювати в руки або ноги і часто помилково приймається

за грижу міжхребцевого диска. Фасція – це сполучна тканина, яка оточує ваші м'язи. Якщо вони застрягли, це може мати болючі наслідки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Graumann L., Andrä M., Pfitzer T. / Funktionelles fastzientraining mit der BLACKROLL / L. Graumann., M. Andrä., Pfitzer T. // – Deutschland, München – 2015 – 148s. Riva Verlag. 2015. – С. 22–32.
2. Раєвський Р.Т. / Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології: моногр. за матеріалами міжнар. симп., Одеса., 22–23 вер. 2011 р. / під. заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – Одеса.: Наука і техніка, 2011. – С. 462.