

УДК:796.412:378.015.31:796

Гончарова А.І.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. КНТ-217, ЗНТУ

² старш. викл., ЗНТУ

ТЕХНОЛОГІЯ 6-DIRECTION ЯК ПОДАЛЬШИЙ РОЗВИТОК НАПРЯМКУ СЛАЙД АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Залучення студентської молоді до фізичної культури є одним з найважливіших складових у формуванні здоров'я студентської молоді.

У зв'язку з цим основним завданням фізичної культури у ВНЗ є розвиток пізнавального інтересу студентів до занять фізичною культурою.

Для того, щоб вирішити це завдання, слід враховувати індивідуальні можливості та переваги студентів у виборі виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно формувати у студентів усвідомлену потребу у фізичній активності, здоровому способі життя та збереженні власного здоров'я.

Для цього потрібно урізноманітнити заняття з фізичної культури, за допомогою, включення в програму вищих навчальних закладів ігрового та змагального методів, нетрадиційних видів фізичної культури, які дозволять в процесі фізичної діяльності кожного студента реалізувати власні потреби рухової активності. Одним з таких методів є заняття «6 Directions».

«6-Directions» є новою концепцією тренувань ковзання, яка одночасно діє на всі групи м'язів. Під час тренувань за допомогою «6-Directions» використовуються ковзаючі килимки шестигранної форми, які можна рухати у всіх напрямках: вгору, вниз, вправо, вліво, вперед, назад, з додатком всіх можливих поворотів та працювати практично на всіх поверхнях.

Результат концепції таких всебічних тренувань-дієві, ефективні та мотивовані заняття. Тренування ковзання мають дуже багато переваг: навантаження на м'язи, як статичне, так і динамічне, підвищується показники рівноваги.

Тренування із легкими килимками є важким, але цікавим кардіотренуванням. Легко підвищувати інтенсивність тренувань, таким чином спалюючи жировий прошарок тіла. Рухи тренувань ковзання переносяться й на тренування інших класичних видів спорту: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, фітнес, біг, танці тощо. Завдяки концентрованим рухам тіла у всіх можливих напрямках, різкого початку руху і швидкому завершенню, основні м'язи тіла повинні зосередити свою внутрішню силу та стабілізуватися, тому під час цих вправ удосконалюються якості, необхідні спортсменам.

Тренування «6-Directions» є невід'ємною частиною силових тренувань. Руки та ступні рухаються з постійним дотиком до підлоги. Такі рухи не утворюють великого стресу для м'язів та є відмінним вибором для реабілітації.

Перед тренуванням «6-Directions» важливо належним чином зробити розминку. Гарна розминка дозволить виконувати вправи правильніше та ефективніше. Виконуйте базові вправи для розминок, такі як інтенсивна ходьба, біг та їзда на велосипеді. Для виконання вправ ковзання може знадобитись спеціальна розминка. Належна розминка захистить суглоби і дозволить виконати тренування правильно. Крім того, зможете допомогти уникнути розтягуванню м'язів або зв'язок. Розминці приділяють не менше 10-15 хвилин.

Ковзаючі килимки легко підходять для ігор та спорту як в закритих приміщеннях так і на відкритому повітрі. З їх допомогою можна виконувати дуже ефективні вправи, та придумувати творчі варіанти завдань для кожного рівня складності, що робить їх цікавими для студентів ВНЗ.

«6-Directions»-це хороший спосіб залишатися у формі. За допомогою різних вправ можна легко отримати тренування для м'язів всього тіла тільки за допомогою «ковзання». Вони ідеально підходять як для групових, так і для індивідуальних занять.

Таким чином, заняття «6-Directions» відмінно підходять для фізичної підготовки студентів ВНЗ, так як тренування із легкими килимками є цікавими, розвиваючими і корисними для їх здоров'я.