ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАРЮ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Школа Олена, Мудрик Василь, Лєсніков Юрій
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Актуальність дослідження. Одна з головних завдань сучасної науки – продовження людського життя. Здоров'я людини в сучасному суспільстві є найвищою цінністю і залежить від цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів. Тому важливо зазначити, що Концепція розвитку фізичної культури і спорту в Україні серед цілей, завдань і принципів містить напрямки підвищення якості фізичного виховання, проведення моніторингу фізичної підготовки та фізичного розвитку дітей і молоді. Найважливішим завданням виховання і освіти підростаючого покоління, вирішальною умовою формування нового рівня культури життєдіяльності населення, є цілеспрямоване та інтенсивне освоєння дітьми та підлітками цінностей національної та світової культури фізичної активності, актуалізованих в здоровому стилі життя. Системоутворюючим фактором, який об'єднує всі компоненти фізичної культури, є фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини [1]. У сфері фізичної культури доцільно говорити про специфічну діяльності, пов'язаної із зміцненням здоров'я, розвитком фізичного потенціалу і досягненням фізичної досконалості. Фізична активність, як і будь-яка людська діяльність, не існує інакше, як у формі дії так і в цілі цієї дії. Умови і способи організації фізичної активності справляють істотний вплив на її формування. Застосування тренажерів у заняттях фізичною культурою слід розглядати, як компонент, що виконує функцію ініціації фізичної активності. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу все більшої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять фізичною культурою і спортом, що підкреслює актуальність обраної теми.

Мета дослідження – охарактеризувати деякі види сучасного спортивног обладнання та інвентарю для занять фітнесом.

Результати дослідження. Розглянемо деяке сучасне спортивне обладнання, інвентар та тренажери: кардіотренажери, силові тренажери, велотренажери. Тренажери використовують для додаткового навантаження на ті чи інші групи м'язів, також вони дуже ефективні для розвитку фізичних якостей людини.

1864 року Зандер заснував у Швеції (Стокгольм) інститут, де на заняттях використовувалися різноманітні тренажери. Це були тренажери для присідання і здійснення випадів та інше. Потім естафетну паличку підхопив Ханрих Клін, який в 19 столітті створив пристрій, який нагадував велотренажер. Пізніше в 1952 році з'явився перший прототип бігової доріжки, який зміцнює серцево-судинну систему, опорно-рухову систему тощо.

У 1980 році заснована корпорація Precision Corporation. Пізніше, через рік було розпочато виробництво *веслувального тренажера*. У 1982 році запущено виробництво першого обладнання. Це обладнання з фітнесу з електронною

мікропроцесорною системою. Зрозуміло, що з кожним роком з'являється все більше нових і різноманітних тренажерів чи спортивного обладнання, які змінюють здоров'я людей та корисно впливають на їх фізичну підготовленість. У 2011 році запущено виробництво нових кардіотренажерів, а у 2014 році запущено нову серію бігових доріжок Experience.

Precor – це американська компанія. Вона займається виробництвом та розробкою спортивних приладів та обладнання. Ця компанія була заснована у Сієтлі в 1980 році. Вона є найбільшим виробником спортивного обладнання для фітнесу у світі. Компанія Precor була відома аж у 90 країнах світу. Сучасна американська компанія виробляє усі типи фітнес-обладнання, багатоблочні тренажери, кардіотренажери.

Силові тренажери [2] потрібні для тренування і зміцнення м'язів кінцівок, спини та пресу. Добре розвинена опорно-рухова система людини дає йому змогу бути фізично здоровим.

У спортивних центрах використовуються *тонусні столи*. Тонусні столи-ізотонічні тренажери для пасивних тренувань виключають шкідливе навантаження на серцево-судинну систему, хребет і суглоби. Такі ізотонічні тренажери використовуються в жіночих оздоровчих клубах з метою підвищення тонусу м'язів.

Гакк-машина – тренажер для м'язів ніг. Цей тренажер можна використовувати не тільки за правильними техніками, а й вигадувати нові. На ньому можна і присідати, і віджиматись, і стрибати.

Кардіо-тренажери для тренування серцево-судинної та дихальної систем**.**

Велотягач-тренажер дає ефективний спосіб тренування для спортсменів. Працюють одночасно м'язи ніг та рук, опорно-рухова та дихальна система підтримують спортсменів на цьому тренажері.

Спортивний інвентар та обладнання, спортивні предмети. *Спортивний інвентар* використовується з різними спортивними знаряддями, а також із механічними, електронними засобами та пристроями. До нього входить багато додаткових обладнань. Це гантелі, аквабол, медбол, фітбол, степ-платформи, баланс-борд, тумба, слайдер, каремат, упори для згинань-розгинань, петлі Бегеша, ролик для пресу, бодібар, ТРХ-петлі, кільцевий еспандер, грід-ролер, тощо.

До спортивного знаряддя входять: м'яч, спис, гиря, штанга, тощо. До *спеціальних пристосувань* входять: велосипед, парашут, лижі, ковзани, льодоруб тощо. Спортивні та всі інші знаряддя потрібні для того, щоб займатися фізичними вправами, поступово збільшувати або зменшувати навантаження, для різноманіття занять, як додатковий засіб виконання вправи.

Найефективніші види спортивного інвентарю – еспандер з ручками, упори для віджимань. *Еспандер з ручками* включає жгути різного діаметру вагою від 2 до 43 кг. Цей інвентар використовується для розминки, розтяжки та заминки в тренувальному процесі.

Упори для віджимань. Основна мета у них-виконання віджимань. Треба повністю згинати і розгинати групу м'язів. Опускати корпус і тим самим сильніше розтягувати робочі м'язи.

Тумба застосовується як і степ-платформа. Функція тренінгу набагато ефективніша у тумби ніж у степ-платформи. Використовують переважно в групових заняттях з фітнесу. Користувач сам вигадує фізичні вправи для тумби.

Висновки. Отже, з вище приведеного можна зробити висновок, що можливо вигадати різні фізичні вправи на тренажерах та з обладнанням. Наприклад спочатку стрибаємо на тумбу, потім беремо еспандер і виконуємо вправу, а далі просто робимо згинання-розгинання рук в упорі лежачі. Можна вигадати безліч різних фізичних вправ з різним обладнанням, на тренажерах або без них. І це буде ефективно для здорового організму людини. А використання сучасного спортивного обладнання та інвентарю необхідно для тренувань людей з метою прискореного розвитку фізичних якостей та оздоровлення організму в цілому.

Список літературних джерел:

1. Петров Г.С. Тренажери в фізичній культурі і спорті: метод. реком. для студентів IV курсу денної та заочної форми навч. / Г.С. Петров, О.В. Солодка. – Дніпропетровськ, 2010. – 39 с.

2. Школа О.М. Воркаут. Основи техніки і методики навчання: навч. посіб. / О.М. Школа, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. – 166с.