

2. Bull, S. (Ed.) // Psihologia sportului – Ghid pentru optimizarea performanțelor [Sport psychology – A guide to performance optimisation]. – URL: <https://doi.org/10.1123/tsp.16.2.160>. – (дата обращения 09.02.2025).

3. Ekeocha, T. C. // The effects of visualization and guided imagery in sports performance. – URL: <https://digital.library.txstate.edu/bitstream/handle/10877/5548/EKEOCHATHESIS-2015.pdf?sequence=1> – (дата обращения 09.02.2025).

4. Eddy, K. A. T., & Mellalieu, S. D. Mental imagery in athletes with visual impairments. Adapted Physical Activity Quarterly, 20(4), 347-368. – URL: <https://doi.org/10.1123/apaq.20.4.347> – (дата обращения 09.02.2025).

УДК: 796.012

Н.М. Камыш; В.В. Телюк, ст. преп. (БГЭУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время актуальна проблема оздоровления и развития двигательных качеств студенческой молодежи, поиска новых средств, повышающих интерес к занятиям по физической культуре, спортивным соревнованиям.

Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре упражнений оздоровительно - развивающего фитнеса, что позволит значительно повысить их мотивацию к двигательной активности, повысить показатели физического развития и функциональной подготовленности. Интересным направлением считается использование фитнес-резинки на занятиях. Что такое фитнес-резинки?

Это – спортивное оборудование, представляющее собой цветные эластичные ленты в виде кольца или полоски, различающиеся по плотности. Они имеют несколько уровней нагрузки в зависимости от жесткости резины: мягкий, средний, жесткий, очень жесткий. Каждому уровню соответствует определенный цвет ленты, причем цветовой набор зависит от производителя. Надеваются на необходимую зону тела и создают дополнительную нагрузку при выполнении упражнения. Для того, чтобы растянуть их и совершить какое-либо движение (мах, разведение, приседание, выпад), необходимо приложить усилие, преодолев сопротивление. Именно из-за такой нагрузки обычная тренировка становится силовой. Фитнес-резинки по своим свойствам многофункциональны и поэтому могут использоваться в комплексах упражнений как предмет или тренажер.

Целью применения фитнес-резинки на занятиях физической культуры – это развитие двигательных качеств, укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, повышения механизмов адаптации к внешним и внутренним факторам. Упражнения с фитнес-резинкой дает возможность усилить работу мышц, увеличить подвижность суставов, эластичность связок, амплитуду движения. Необходимо только подбирать нужные упражнения, которые способствовали бы ликвидации функционального отставания тех или иных ведущих групп мышц, которые осуществляют техническую структуру базового двигательного действия в целом.

Как же выбрать фитнес-резинку для занятий?

При выборе фитнес-резинки нужно учитывать уровень физической подготовки, тип и цели тренировок, а также степень натяжения резинки. Существует два основных типа: кольцевые и ленты. Ленты представляют собой прямую линию разной толщины с петлями на концах, их удобнее использовать при тренировке на руки. Кольцевые фитнес-резинки выглядят, как круг, и обычно имеют больший уровень сопротивления. Они бывают разной длины: более короткие обычно используют для тренировки ног и ягодиц, а длинные – для рук и спины.

Чтобы начать заниматься, необходимо подобрать комфортную сложность, которая измеряется в уровне сопротивления. Она может обозначаться цифрами (1-5) или буквами (S – 2,5 кг - самые легкие; M – 6-8 кг. – легкие; L – 9-12 кг. – средней степени жесткости; XL – 13-18 кг. – жесткие; 19- 30 кг – очень жесткие) от лёгкой к более тяжёлой. Для начала следует выбрать резинку с минимальной силой сопротивления, это необходимо для постепенного увеличения нагрузки. Но ни в коем случае не пропускать разминку, она подготовит организм к работе и позволит избежать травм. Преимущество использования фитнес-резинок на занятиях физической культурой:

- первое и основное преимущество от занятий с фитнес-резинками – это качественная проработка основных мышечных групп. Прежде всего, эти упражнения позволяют улучшить тонус всех мышечных групп;

- фитнес-резинки – это безопасная альтернатива утяжелителям, которые вы нечаянно можете уронить себе на ноги или грудь;

- позволяют максимально разгрузить суставы, сохранив при этом все преимущества силовой тренировки;

- не требовательны в уходе и хранении, занимают минимум места, позволяют разнообразить занятия и научиться по-новому выполнять традиционные упражнения;

- простота в эксплуатации, возможность подбирать нужную нагрузку;

– основной плюс этого инвентаря – возможность заниматься где угодно: улица, дом, спортзал.

При регулярной и правильной работе с фитнес-резинками можно добиться существенного повышения эффективности занятий: качественно прорабатываются мышцы ног и ягодиц; обеспечивается полноценная нагрузка для грудных мышц, спины и рук; выравнивается линия плеч; разгружаются суставы, так как давление на них минимизируется; мышцы приводятся в тонус, улучшается гибкость; увеличивается амплитуда движений; тренируются равновесие, координация, баланс – все показатели, за которые отвечает вестибулярный аппарат.

Упражнения с фитнес-резинками можно выполнять как отдельно, так и совместно с другими комплексами на определённые части тела или на все группы мышц, а для лучшего эффекта выполнять три-четыре подхода каждого упражнения по 20-25 повторений. Упражнения с фитнес-резинками можно проводить в разных частях занятия. Для решения задач развития силовых качеств в основной части урока можно применять специально разработанные комплексы. Эти упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Упражнения с фитнес-резинками также могут внести разнообразие в проведении подготовительной и заключительной частей занятия. Благоприятное воздействие имеет проведение упражнений с резинками на растяжку в конце занятия.

Например, такие упражнения с фитнес-резинками как приседание, ножницы, выпады, велосипед могут составить комплекс для похудения. В комплекс для рук можно отнести следующие упражнения: разведение рук в стороны, вертикальное разведение рук, жим резинки над головой, упражнение на бицепс. Комплекс для ног и ягодиц составят упражнения: отведение ноги на зад, приседание с шагом, становая тяга, наружные боковые шаги.

Таким образом, включение упражнений с фитнес-резинками позволяет расширить выбор средств и обновить методические подходы в проведении занятий физической культуры. И выполнять одно из основных требований к современному занятию физической культуры – сочетание образовательной и оздоровительной направленности с достижением моторной плотности, динамичности и эмоциональности.