

3. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02; Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди. – Переяслав- Хмельницький, 2013. – 444 с

4. Теорія і методика фізичного виховання. Под ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. 328 с.

5. Улаєва Л.О. Аналіз використання адаптивної фізичної рекреації як методу реабілітації у дітей молодшого шкільного віку з різними вадами. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків – Торунь, 2020. С. 220-226.

6. Bringuier, J.-C. (1980). *Conversations with Jean Piaget* (B.M. Gulati, Trans.). Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1977)

ВИКОРИСТАННЯ ІНВЕНТАРЮ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ

Дмитро Курилко, Катерина Максимова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. У тезах розглянуто різноманітні види інвентарю для фітнесу, які допоможуть створити збалансовану та результативну програму фітнес-тренувань. Зазначено, що якісний інвентар для фітнесу може значно підвищити ефективність фітнес-тренування.

Ключові слова: фітнес, фітнес-тренування, фітнес-інвентар, нестандартний інвентар.

Вступ. Фітнес це не тільки тренування, а й стиль життя, спрямований на збереження та покращення фізичного здоров'я. Якісний інвентар для фітнесу може значно підвищити ефективність фітнес-тренування та допомогти досягти поставлених цілей [2].

Мета дослідження: проаналізувати різноманітні види інвентарю для фітнес-тренувань.

Матеріали та методи дослідження. Для проведення нашого дослідження було проведено аналіз наукових публікацій та метааналіз результатів інтернет-досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення. Гантелі є одним із найпоширеніших інструментів у фітнесі, які дозволяють займатися силовими тренуваннями. Вони доступні у різних вагових категоріях, що дозволяє підлаштовувати навантаження. Гантелі дозволяють виконувати широкий спектр вправ, включаючи жим гантелей, присідання, випади та розведення рук [1].

Барбели є ще одним важливим елементом силових тренувань. Вони дозволяють працювати з важкими вагами та займатися базовими вправами, такими як жим лежачи, присідання зі штангою та станова тяга. Барбели також використовуються для розвитку силових показників та збільшення маси м'язів.

Турніки це простий, але дуже ефективний інвентар для розвитку м'язів верхньої частини тіла. Вони дозволяють виконувати вправи, які залучають м'язи спини, грудей, рук та плечей. Вправи на турниках, такі як підтягування, преси та висування ніг, допомагають покращити силу та статуру.

Скакалка це простий, але ефективний інструмент для кардіотренувань. Вона допомагає збільшити витривалість, поліпшити координацію рухів та спалювати калорії. Скакалка може бути використана як додатковий елемент до вашої звичайної програми тренувань або як окрема кардіо-сесія [3].

Йога-мат є необхідним інвентарем для йоги та розтяжки. Він надає підтримку та комфорт під час виконання асан та допомагає уникнути травм. Йога допомагає покращити гнучкість, координацію та спокій, а йога-мат допоможе забезпечити безпеку та комфорт під час практик.

Бігова доріжка це прекрасний інвентар для кардіотренувань у зручних умовах дому або спортзалу. Вона дозволяє контролювати інтенсивність та тривалість тренувань, покращує кровообіг, витривалість та спалює калорії.

Резинові петлі та резистентні стрічки дозволяють займатися різноманітними вправами з навантаженням на м'язи без використання великого інвентарю. Вони забезпечують опір під час виконання вправ, що дозволяє розвивати силу і стійкість.

Медичні м'ячі можуть бути використані для займання з різноманітних вправ, таких як розгинання, присідання та виштовхування. Вони покращують координацію та збільшують стійкість м'язів.

Шведська стінка є багатофункціональним інструментом, який дозволяє займатися багатьма вправами для розвитку м'язів, гнучкості та координації.

Пневматичний м'яч використовується для виконання вправ, які розвивають силу, координацію, реакцію та рівновагу.

Скейлери - це інструмент для розвитку силових показників та м'язової витривалості шляхом збільшення об'єму роботи та навантаження на м'язи. Цей інвентар дозволяє займатися з розгинанням та згинанням ніг, що покращує міцність та стійкість ніг. Він також дозволяє займатися з розвитку м'язів преса та забезпечує плоский живіт [3].

Колісце дозволяє займатися з розвитку м'язів верхньої частини тіла, зокрема, м'язів спини та рук.

Тахометр допомагає визначати частоту пульсу під час тренування та відстежувати ваші кардіоваскулярні показники.

Обираючи інвентар для фітнесу, треба враховувати особисті цілі, рівень підготовки та бюджет. Треба пам'ятати, що правильний інвентар може зробити тренування більш ефективними і допоможе досягти поставлених фітнес-цілей[1].

Висновки. Таким чином, різні види інвентарю для фітнесу можуть значно підвищити ефективність фітнес-тренування та допомогти досягти поставлених цілей.

Перспективами подальших досліджень є аналіз впливу медичного м'яча на заняття Пілатесом.

Список використаної літератури:

1. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1998. 104 с.
2. Качан О.А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання // *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 3. С. 33-38.
3. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури // *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 4. С. 20-22.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕНАЖЕРА G.O WATER BAG

Тетяна Мошенська, Олег Гончаров

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Розглянуто еволюцію тренажерів у сучасному суспільстві, зосереджуючись на тренажері G.O Water bag. Пояснюються технічні аспекти та переваги використання цього пристрою в спорті, наголошуючи на важливості правильного навантаження та виконання вправ для уникнення травм. Також вказується на роль тренера у належному поясненні та керівництві учасниками тренувань.

Ключові слова: тренажер, G.O Water bag, м'язи, тренування.

Вступ. Підвищення рівня фізичної активності серед населення, разом із покращенням критеріїв здорового способу життя, є значущим шляхом вирішення проблем, пов'язаних з включенням більшості населення до повсякденних занять фізичними вправами і спортом, що ґрунтуються на основі «масового спорту» або «оздоровчої фізичної культури». Треба використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності [6].

Мета та завдання дослідження: розглянути ефективність силового тренування з використанням тренажера G.O Water bag.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі спортивного клубу «Уніфехт» 2019 - 2021 р.р. в Харкові. З тренажером G.O Water bag займалась група людей віком від 25 до 35 років. Для вирішення поставленої мети використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному суспільстві тренажери почали з'являтися як інструмент масової підготовки переважно для військових потреб. Проте лише в останній чверті минулого століття почала розвиватися ціла індустрія тренажерних технологій[2].

Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей та вдосконалення спортивної техніки. Застосовуються переважно у фізкультурі та спорті. Технічні особливості тренажерів залежать від