

тренувальних пристроїв : Автореф. дис. докт. пед. наук./ С. С. Єрмаков – Київ, 1997. – 47с.

2. Зубалій М.Д, Зубалій В.М. О.Д. Бутовський - перший українець у Міжнародному олімпійському комітеті // Фізичне виховання в школі. - 2005.- № 4 . - С. 47-50.

3. Сова А., Тимчак Я. Іван Боберський: біля джерел української тіловиховної і спортової традиції // Вісник НТШ. — 2016 (весна-літо). — С. 61—64.

4. Лапутін А. М. Навчання спортивним рухам. / А. М. Лапутін – Київ: Здоров`я, 1986. – 214с.

*Огніста К.М., Лабівська Х.*

## **СЛАЙД-АЕРОБІКА, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка*

**Анотація.** У публікації розкривається значення слайд-аеробіки для покращення фізичного стану студентської молоді. Подаються переваги даного засобу оздоровчої фізичної культури.

**Annotation.** The publication reveals the importance of the slide aerobics to improve the physical condition of students. Serves the advantages of this means of physical culture.

Здоровий спосіб життя, що тісно пов'язаний з екологією, здоров'ям, розвитком економіки та ставленням людей до системи оздоровлення, – основна норма буття кожної людини. Особливо це стосується українців, адже нині в нашій державі оздоровча фізична культура переживає період відродження, пошуку нових шляхів підвищення здоров'я нації, тобто набуває поширення ідеї необхідності оздоровлення населення.

Оздоровча фізична культура сьогодні – один із основних напрямків покращення фізичного стану молоді. Оздоровчі вправи на відміну від спортивних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості засобів оздоровчої фізичної культури кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Одним із сучасних напрямків оздоровчої фізичної культури є фітнес [1].

Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців [3].

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

Одним із популярних напрямків фітнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, зокрема оздоровчої гімнастики, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи організму.

Останнім часом з'являються нові види аеробіки, які допомагають людям покращити свій емоційний та фізичний стан. Одним з таких видів фітнес-тренувань, вважають, слайд-аеробіку, яка допомагає всім бажаючим привести своє тіло в норму та приносить користь організму [2].

Зміст занять слайд-аеробіки полягає в тому, що всі рухи виконуються на спеціальній дошці з полімерним покриттям та у спеціальному взутті, яке забезпечує вільне ковзання на цьому пристрої. Аналіз рухових дій слайд-аеробіки показує, що більшість рухів споріднені з рухами класичної аеробіки і з боку технічного виконання, і за структурою рухів.

На перший погляд, слайд-аеробіка, може здаватись досить простою, проте це інтенсивне ковзання на слайді протягом 30 хвилин яке витримують не всі. Таке фітнес-тренування, насамперед, забирає багато енергії що дає змогу в результаті регулярних тренувань попрощатись із зайвими кілограмами та сантиметрами. Крім цього, слайд-аеробіка тренує серцево-судинну систему та покращує тонус судин. Важливим є також і те що такі тренування покращують витривалість, координацію рухів та укріплює судини основних груп м'язів.

Тренування із слайд-аеробіки гарантують покращення таких показників:

- Зниження ваги
- Профілактику плоскостопості
- Підвищення м'язового тону