

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЖУКАРИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С МОЛОДЕЖЬЮ

*Бондаренко Ирина Борисовна,
Национальный авиационный университет,
г. Киев*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности внедрения фитнес-программы Джукари (Jukari Fit to Fly) в процесс физкультурно-оздоровительной работы для учащейся молодежи. Раскрыто содержание новой фитнес-программы Джукари (Jukari Fit to Fly). Представлена систематизация средств физкультурно-оздоровительной программы Джукари для повышения уровня физической подготовленности учащейся молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, учащаяся молодежь, фитнес-программа Джукари.

Abstract. In the article features the introduction of a fitness program Jukari Fit to Fly in the process of sports and recreation activities for young people. Disclosure of the new fitness program Jukari Fit to Fly. Presented systematization of sports and recreation programs Jucaro to improve physical fitness of students.

Keywords: sports and fitness classes, students, fitness program Jucari.

Постановка проблемы. Анализ последних публикаций. Основной задачей, стоящей перед специалистами физической культуры, является привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями людей разного возраста и уровня подготовленности.

Поэтому наиболее актуальным является поиск таких форм занятий физическими упражнениями, которые не только обеспечивали бы благоприятное влияние на здоровье, повышение работоспособности, разностороннее развитие двигательных качеств и психических свойств, но были бы привлекательными, соответствовали интересам и потребностям занимающихся.

Одним из эффективных средств решения задач, связанных с обеспечением оптимальной двигательной активности каждого человека с целью достижения оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности является использование средств Джукари.

Цель – систематизация данных по вопросам содержания физкультурно-оздоровительной программы Джукари для повышения уровня физической подготовленности учащейся молодежи.

Результаты исследований. Джукари – очень молодое направление в фитнесе, появившееся в Европе только в 2009 году. Но благодаря своей необычности оно быстро набирает популярность среди посетителей фитнес-клубов.

Джукари (Jukari Fit to Fly) – направление в фитнесе, созданное в тандеме спортивной компании Reebok и цирка du Soleil, представляют собой смесь цирковых и спортивных элементов, выполняемых на специальном оборудовании FlySet. FlySet – установка для проведения джукари-занятий в виде прочного каната, вмонтированного в потолок, и перекладки из стали (FlyBar), покрытой мягким нескользящим материалом, которую можно закрепить в петлях на любой высоте.

Стальная перекладка свободно вращается по кругу и является аналогом цирковой трапеции, адаптированной для использования не профессионалами.

Появлению такой новаторской системы тренировок предшествовала серьезная исследовательская работа. Компания Reebok организовала опрос среди 15 ты-

сяч девушек и женщин из 25 стран мира об их отношении к фитнесу. Оказывается, большинство опрошенных уверены в том, что регулярные занятия физической культурой и спортом приносят женщинам красоту и здоровье.

Но, не смотря на это, действительно, посещают фитнес-зал лишь четверть из них. Причина тому крылась в отсутствии интереса. Опрошенные женщины утверждали, что наклоны и отжимания очень скучны.

И даже многие из тех, кто все-таки регулярно посещает спортивные занятия, относятся к ним как к обязанности и необходимости. С Jukari Fit to Fly занятия фитнесом превращаются в увлекательную игру.

Именно зрелищность цирка и мечта каждого уметь хоть чуточку из того, что умеют цирковые акробаты, взяли за основу создатели джукари. На тренировках джукари занимающиеся напоминают воздушных гимнастов, они буквально парят в воздухе, выполняя упражнения на трапеции.

И нагрузку они тоже получают, как и гимнасты, не малую. Поэтому тренинг этот рассчитан на физически подготовленную аудиторию, ведь на джукари идет мощный тренинг всех мышц тела.

Особенно в тренировках задействованы мышцы верхней части туловища: рук, спины, груди и шеи. Это обусловлено необходимостью постоянно держать себя руками, ухватившись за канат или трапецию.

Выводы. Изучение и систематизация средств для использования в занятиях Джукари, их особенностей, распределения их в занятиях физическим воспитанием, а также обоснование рациональной структуры различных программ занятий с использованием FlySet и FlyBag позволят повысить эффективность занятиями фитнесом и привлекут большее количество населения к занятиям оздоровительным фитнесом.

Список литературы:

1. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Деластье, Рипол Классик. – Москва, 2007. – 540 с.
2. Достижения в области функциональной подготовки: обучение тренеров, персональных тренеров и спортсменов / Майкл Бойл. – 2007. – 236 с
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 228 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ИГР, РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

*Сидорова Полина Юрьевна,
студентка группы ФК-101, Социальный институт
Кропотухина Ольга Сергеевна
ст. преподаватель кафедры ТФКС, Социальный институт
Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург*

Аннотация. Тезис содержит теоретические и методические материалы по влиянию физических упражнений и подвижных игр на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физические упражнения, подвижные игры, дошкольники, физическая культура, здоровый образ жизни.