

рою на спеціальний м'яч, який виготовляється з спеціального еластичного матеріалу. Значний вплив на проведення занять відіграє музичний супровід, темп якого визначається характером рухів, адже правильно підібрана музика під час виконання вправ прискорює відновлювальний процес та в цілому впливає на настрій людини. Особливо впливає на стан здоров'я саме класична музика.

Методика Євмінова і спеціальна фітбол-гімнастика є ефективними засобами профілактики й корекції деформацій хребта. Вони мають переваги перед іншими методиками, а саме: сприяють усуненню головної причини захворювань хребта — деформації міжхребцевого диску, покращенню його живлення та зміцнення м'язового корсету, особливо власних м'язів хребта.

Таким чином, з одночасним збільшенням сили і статичної витривалості м'язів, спеціальні вправи з застосуванням музичного супроводу можуть тривалий час підтримувати хребет у правильному положенні.

*Ляшенко О. Р., старш. викл.,
Корольов Б. А., старш. викл.,
кафедра фізичного виховання*

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ КНЕУ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Науково-технічний прогрес дає людству багато благ і разом з тим ставить його в умови обмеженого обсягу рухової активності, що створює значну загрозу здоров'ю людини. Ця загроза є найбільшою для тих, хто займається розумовою діяльністю, зокрема для студентів ВНЗ. Введення занять з атлетичної гімнастики до розкладу практичних занять з фізичного виховання, наявність трьох укомплектованих тренажерних залів, популярність занять з атлетичної гімнастики в КНЕУ ставить перед викладачами фізвиховання завдання інноваційного забезпечення цих занять.

Атлетична гімнастика — це система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я. Заняття у тренажерних залах рятують від бага-

тьох фізичних вад (сутулість, впалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у сполученні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися зайвих жирових відкладень, або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно.

Позитивний вплив атлетичної гімнастики множитья якщо сполучати силові вправи із вправами на витривалість (біг, плавання). Заняття та вправи з гантелями в сполученні з іншими вправами в тренажерному залі допомагають підтримувати життєвий тонус, не дозволяють м'язам слабшати. Комплекси вправ з гантелями дозволяють студентам підготуватися до занять зі штангою й на спеціальних тренажерах, успішно опанувати силові та швидкісно-силові вправи.

Методика тренування полягає у використанні основних закономірностей розвитку силової витривалості. Заняття на тренажерах ефективно використовуються в оздоровчих цілях, забезпечуючи ряд переваг перед традиційними засобами: строге дозування навантаження, спрямованість тренування на певну групу м'язів, для поліпшення фізичної підготовки студентів. При регулярних заняттях атлетичною гімнастикою розвиваються дихальні м'язи, збільшується рухливість грудної клітини, життєва ємкість легенів, серце працює у більш сприятливих умовах.

Отже, можна зробити висновок, що заняття на тренажерах у комплексі з іншими вправами задовольняють потребу у фізичному навантаженні студентів з різним рівнем фізичної підготовки, а також студентів спеціальних медичних груп.

*Садовник О. В., канд. екон. наук, доцент
кафедри економіки агропромислових формувань*

ВИРОБНИЧЕ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ

Навчальний процес сьогодення вимагає від викладачів впровадження в навчання сучасних методів дослідження, передачі студентам отриманої із зовні узагальненої інформації. Від якості поданого матеріалу багато в чому залежить імовірність засвоєння студентами матеріалу, які в свою чергу, акумулюючи інформацію з різних дисциплін та індивідуальних досліджень, набувають відповідні компетенції майбутніх фахівців, що призводить до під-