



«ДНІ НАУКИ І ТЕХНІКИ-2024»

СПОРТ БЕЗ МЕЖ:

Розкриваємо секрети сучасних систем тренувань

01 травня в рамках «Днів науки і техніки-2024» викладачі фізичного виховання Борис ВАРГАТЮК, Олександр ТИТАРЧУК провели навчальне заняття-тренінг: "СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ"

Сучасні системи спортивних тренувань характеризуються прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науковообґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо. Під системою спортивного тренування розуміється сукупність теоретичних досягнень в цій області, а також сама практична діяльність з організації тренувального процесу і управління ним. Організація тренувального процесу - це комплекс заходів, які забезпечують успішне проведення тренування.

Вітальним словом розпочала спортивне заняття голова циклової комісії професійно-орієнтовних та соціальних дисциплін Інна КОСТЮЧЕНКО: *«Фізична активність - це не просто спосіб підтримувати себе в хорошій формі, це ключ до здорового та щасливого життя. Вона допомагає нам покращити свою витривалість, силу, координацію та гнучкість. А це фізичні вправи - це чудовий спосіб зняти стрес, зарядитися енергією та покращити настрій».*

Під час теоретичної частини заняття студенти прослухали лекцію на тему "Сучасні системи тренувань"; обговорили основні принципи та методи тренувальних систем, які дозволяють підвищити фізичну підготовку спортсменів, зміцнити м'язи та поліпшити їх фізичні показники; ознайомились з різними системами тренувань, які використовуються в сучасному спорті.

Викладачі фізичного виховання Борис ВАРГАТЮК, Олександр ТИТАРЧУК продемонстрували здобувачам освіти вправи з різних систем тренувань та виконали комплекси вправ, що поєднують в собі елементи різних систем тренувань.



