

ЗМАГАННЯ З АЕРОБІКИ «ВЕСНЯНІ ГРАЦІЇ»

Весна завше дарує нам свято ніжності, краси та любові, в якому квітне жіноча врода. Тож недаремно саме цієї пори 5 квітня 2018 року відбулися щорічні змагання з аеробіки «Весняні грації», у якому взяли участь студенти I-III курсів відділення «Початкова освіта».

Аеробіка – це чудовий засіб різнобічного фізичного розвитку, а оздоровча аеробіка – це найбільш вдала форма комплексного заняття, що розвиває фізичні якості. Сила, витривалість, гнучкість додати красу і здоров'я – ось формула оздоровчої аеробіки.

Оздоровча аеробіка – один із видів рухової активності, який стимулює зацікавленість молоді до заняття. Ритмічна музика робить заняття аеробіки привабливим та емоційним. Під її впливом активізуються фізіологічні та психологічні функції організму: посилюється ЧСС, розширюються кровоносні судини, покращується обмін речовин. Музика задає не тільки ритм, але і темп рухів і, як наслідок, фізичне навантаження.

Регулярні заняття аеробікою підвищують функціональні можливості серцево-



судинної та дихальної систем, активують обмінні процеси, приводять до інших позитивних змін в організмі людини.

Мета змагань – загальне оздоровлення організму, підвищення життєвого тону, виховання потреби в систематичних заняттях фізичною

культурою, навичок дотримання здорового способу життя, збільшення рухової активності, розвиток координації рухів.

Критерії оцінювання були доволі високі: кількість учасників, наявність костюмів, артистичність виконання, синхронність та рівень складності вправ – усе це бралось до уваги журі.

У змаганнях взяли участь 8 команд.

Перше місце виборола команда 111 групи, друге – 123,



третє місце розділили команди 113 та 121 груп.



Переможні були відзначені дипломами.

